

# 献立表 普通食

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	御飯 かれのいの照り焼き ブロッコリーのゆかり和え かぼちゃと小松菜のみそ汁 牛乳 チャーハン	3	御飯 ひき肉とじゃが芋のカレー炒め ほうれん草とツナのマヨネーズ和え 豆腐とキャベツのみそ汁 飲むヨーグルト せんべい・小魚 クッキー・ウエハース	4	歯の日 御飯 さわらのみそ煮 チンゲン菜の納豆あえ じゃがいもとほうれん草のすまし汁 牛乳 歯固めクッキー	5	御飯 チャプチェ 小松菜のナムル わかめスープ 牛乳 みたらし団子風	6	御飯 鶏ささ身のレモン風味 じゃがいもとそぼろのきんぴら 小松菜と大根のみそ汁 牛乳 ツナサンド	7	牛乳 カレーライス チーズ ゼリー 牛乳 せんべい・クッキー
9	御飯 あじの蒲焼き 三色なます さつまいもの豆乳みそ汁 牛乳 ほうれん草クッキー	10	御飯 豆腐の肉あんかけ ブロッコリーの甘味噌和え 玉ねぎとわかめのすまし汁 お茶 コーンフレーク	11	御飯 まぐろのフライ コールスローサラダ 野菜スープ 牛乳 麩ののり塩ラスク	12	御飯 鶏肉と大根のこっくり煮 ほうれん草の磯あえ かぼちゃとしめじのみそ汁 牛乳 肉みそスパゲティ	13	御飯 豚肉のねぎだれ焼き 小松菜とちくわのさっぱり和え じゃがいものみそ汁 お茶 わかめおにぎり	14	牛乳 ハヤシライス チーズ ゼリー 牛乳 せんべい・クッキー
16	御飯 鮭のごま衣焼き おくらのお浸し 白菜とさつまいものみそ汁 牛乳 高野豆腐のココロ揚げ	17	牛乳・ロールパン クリームシチュー 千切り大根ときゅうりのサラダ バナナ お茶 しらすおにぎり おやつ昆布(3~5歳)	18	御飯 豚肉とキャベツのボン酢炒め 小松菜の煮浸し 豆腐と玉ねぎのみそ汁 牛乳 トマトゼリー	19	御飯 えのき入りのしどり風 チンゲンサイのかりかりじゃこ和え 白菜のすまし汁 牛乳 蒸しパン(かぼちゃ)	20	御飯 炒り豆腐 ピーマンのツナあえ キャベツと大根のみそ汁 牛乳 マシュマロリッツサンド	21	牛乳 豚すき丼 野菜スープ チーズ 牛乳 せんべい・クッキー
#	御飯 さばの竜田揚げ 小松菜の中華風のり和え かぼちゃのみそ汁 牛乳 焼きそば	#	お楽しみメニュー チキンライス ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ 牛乳 ココアケーキ	#	御飯 豚肉のしくれ煮 キャベツのたくあん和え 大根と豆腐のみそ汁 牛乳 ミニ黒糖ツイスト	#	御飯 タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳 おはぎ	#	御飯 豚肉のしょうが焼き オクラとおかかのボン酢和え 白菜とじゃがいものみそ汁 お茶 ヨーグルト・バナナ	#	牛乳 ピラフ 野菜スープ チーズ 牛乳 せんべい・クッキー
30	御飯 鮭の西京焼き ほうれん草のごま和え チンゲン菜と大根のすまし汁 牛乳 おからドーナツ										