

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
			ごはん チャプチェ ブロッコリーのチーズ焼き にらのスープ	ごはん 鶏つくねの照り焼き 小松菜ののりマヨサラダ きゃべつのみそ汁	ごはん 肉じゃが きゅうりともやしの酢の物 小松菜のみそ汁	焼きうどん かぼちゃの甘煮 チンゲン菜のみそ汁
			牛乳、バナナ、かりんとう	牛乳、焼きとうもろこしのおにぎり	牛乳、にんじんクッキー	牛乳、おにぎり
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
	ごはん さばのごま焼き 切干大根とトマトのサラダ もやしのみそ汁	とうもろこしごはん 松風焼き 人参のグラッセ 七タそうめん	とんとん丼 小松菜のしらす和え 豆腐のみそ汁	ごはん 鶏の山賊焼き かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁	ごはん スタミナ炒め ブロッコリーのおかか和え 厚揚げのみそ汁	ジャンバラヤ コブサラダ コーンスープ
	牛乳、マカロニきな粉	牛乳、きらきら星のミルクゼリー	牛乳、バナナ、かりんとう	牛乳、芋チーズ	牛乳、バナナケーキ	牛乳、パン
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
	ごはん 豆腐の中華煮 キャベツとじゃこの酢の物 わかめのみそ汁	鶏とごぼうの炊き込みごはん 白和え なすのみそ汁	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん さけの西京焼き 五目豆 豆苗のすまし汁	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 おくらと梅和え えのきのみそ汁	三色そぼろ丼 きゅうりともやしの酢の物 じゃが芋のみそ汁
	牛乳、マーラーカオ	牛乳、枝豆おにぎり	牛乳、バナナ、かりんとう	牛乳、オレンジムース	牛乳、流しそうめん	牛乳、パン
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
	海の日	ごはん さけのレモン焼き スパゲティサラダ チンゲン菜のみそ汁	ロールパン ポークチャップ バイクドじゃが 野菜スープ	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のごまあえ 豆腐のみそ汁	ひじきごはん 冷しゃぶサラダ そうめん汁	冷やし中華 豆腐ナゲット オレンジ
		牛乳、肉まん	牛乳、昆布おにぎり	牛乳、水まんじゅう	牛乳、ふっきー	牛乳、チーズおにぎり
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
	ごはん タンドリーカレイ 冬瓜のそぼろ煮 ズッキーニのスープ	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー キャベツとわかめの中華和え 押し麦のスープ	ハヤシライス 小松菜の海苔和え バナナ	ごはん 鶏肉と大豆の煮物ごま和え ひじきサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め シルバーサラダ わかめスープ	
	牛乳、ショートブレッド	牛乳、アップルポテト	牛乳、源氏パイ、すいか	牛乳、いちごジャムサンド	牛乳、オレンジ蒸しパン	

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

卵使用
乳使用