



日曜	献立名			10時おやつ	3時おやつ
1月	胡瓜・人参・白身魚がゆ	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	ほうれん草入りつくね	せんべい	豆腐ドーナツ
2火	かぼちゃ・人参・鶏ミンチがゆ	きやべつとじゃが芋のみそ汁	ササミの胡瓜おろし煮	バナナ	人参ホットケーキ
3水	じゃが芋・人参・ピーマンがゆ	豆腐とほうれん草のみそ汁	白身魚と人参のみそ煮	ビスケット	オレンジゼリー
4木	八宝菜風煮込みうどん	じゃが芋のそぼろ煮	バナナ	せんべい	かぼちゃ茶巾
5金	人参・玉ねぎ・胡瓜・トマトがゆ	かぼちゃときやべつのみそ汁	鮭の大根おろし煮	ヨーグルト	芋りんご煮
6土	じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ	バナナヨーグルト		ビスケット	せんべい

8月	ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋がゆ	豆腐と白身魚スープ	ササミのオレンジ煮	ビスケット	キャロットケーキ	
9火	スティック食パン	きやべつとトマトスープ	白身魚のグリーンソース煮	ポテトサラダ	せんべい	ポテトドーナツ
10水	煮込みうどん	かぼちゃのそぼろ煮	おろしりんご	せんべい	いも人参がゆ	
11木	人参・玉ねぎ・じゃが芋・ピーマンがゆ	豆腐と大根のみそ汁	かぼちゃと鶏ミンチのおやき風	ビスケット	かぼちゃホットケーキ	
12金	ジャムサンド	トマトと玉ねぎスープ	ササミときやべつサラダ	ポテトマッシュ	バナナ	ほうれん草蒸しパン
13土	お 弁 当 の 日			せんべい	せんべい	

15月	かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ	大根そぼろ汁	白身魚と人参のりんごおろし煮	ビスケット	ヨーグルトケーキ	
16火	ピーマン・人参・じゃが芋がゆ	きやべつと人参のみそ汁	豆腐ハンバーグのケチャップ煮	バナナ	いももち	
17水	ササミ・かぼちゃ・人参がゆ	チンゲン菜と豆腐スープ	ビーフンサラダ	バナナ	ビスケット	にゅうめん
18木	人参・じゃが芋・胡瓜がゆ	茄子と玉ねぎのみそ汁	鮭の野菜あんかけ	ヨーグルト	水ようかん	
19金	白身魚・かぼちゃがゆ	じゃが芋人参スープ	マーボー豆腐	おろしりんご	せんべい	りんごポテト
20土	スープパグッティー	おろしりんご		ビスケット	バナナ	

22月	胡瓜・人参・かぼちゃがゆ	肉じゃが	バナナ	ビスケット	人参蒸しパン	
23火	白身魚・人参・ほうれん草がゆ	玉ねぎと豆腐のみそ汁	ミートボールの野菜あん	バナナ	ホットケーキ	
24水	スティック食パン	レタススープ	茄子のミートグラタン	マカロニサラダ	ビスケット	バナナヨーグルト
25木	大根・人参・白身魚がゆ	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	ミニハンバーグトマト煮	せんべい	かぼちゃがゆ	
26金	人参・じゃが芋・トマトがゆ	胡瓜と鶏ミンチそぼろスープ	サワラのみそ煮	バナナ	ポテトおやき	
27土	じゃが芋・かぼちゃ・人参・鶏ミンチがゆ	フルーツヨーグルト		ビスケット	せんべい	

29月	ピーマン・人参・じゃが芋がゆ	豆腐と茄子のみそ汁	ミートボールのトマト煮	ヨーグルト	ジャムサンド
30火	煮込みうどん	かぼちゃのそぼろ煮	バナナ	せんべい	ポテト団子



日 曜	献 立 名				10時 おやつ	3時おやつ
1 月	麦ご飯	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	ねぎみそチーズつくね	はるさめと卵の酢の物	牛乳 せんべい	カルピス 豆腐ドーナツ
2 火	麦ご飯	きゃべつとわかめのみそ汁	鶏肉の甘酢漬	ちくわと胡瓜のマヨ和え	牛乳 バナナ	牛乳 パンせんべい
3 水	えんどうご飯	豆腐と油揚げのみそ汁	サバの梅みそ焼き	もやしと胡瓜のおかか和え	フルーツ牛乳 昆布	お茶 オレンジゼリー
4 木	エビ入り八宝菜ラーメン	肉じゃが	バナナ		牛乳 スティックパン	お茶 お好み焼き
5 金	麦ご飯	ごぼうと切り干し大根のみそ汁	鮭の生姜焼き	かぼちゃサラダ	牛乳 クラッカー	牛乳 どら焼き
6 土	ハヤシライス	フルーツサラダ			オレンジジュース	せんべい

8 月	麦ご飯	豆腐と卵スープ	塩から揚げのレモン和え	小松菜と人参のツナサラダ	牛乳 ビスケット	カルピス レモンケーキ		
9 火	トースト	ミルク	きゃべつとウインナースープ	チーズサンドフライ	ポテトサラダ	牛乳 メロンパンクッキー		
10 水	サラダうどん	かぼちゃのそぼろ煮	オレンジ		牛乳 せんべい	お茶 おはぎ		
11 木	麦ご飯	なめこと豆苗のみそ汁	スパニッシュオムレツ	レバーのケチャップ煮	ひじきの五目煮	牛乳 ポーロ	牛乳 ハムチーズホットグ	
12 金	カエルパン	牛乳	トマトコーンスープ	照り焼きチキンサラダ	ポテト	ミニゼリー	りんごジュース 昆布	カルピス かたつむりロール
13 土	お 弁 当 の 日				ヤクルト	せんべい		

15 月	麦ご飯	けんちん汁	ちくわのごま天ぷら	牛肉とひじきサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 ヨーグルトケーキ
16 火	麦ご飯	もやしと人参のみそ汁	レバーボールのカレー煮	豆腐とわかめサラダ	牛乳 バナナ	フルーツ牛乳 チーズクッキー
17 水	ルーローハン	チンゲン菜と豆腐スープ	ビーフンサラダ	パイン缶	牛乳 クラッカー	牛乳 ごませんべい
18 木	麦ご飯	茄子と厚揚げのみそ汁	鮭の西京焼き	豚しゃぶサラダ	りんごジュース	お茶 水ようかん
19 金	マーボー丼	ポテトコーンスープ	胡瓜の即席漬	りんご	牛乳 せんべい	お茶 ポップコーン
20 土	スパゲティミートソース	オレンジ			ぶどうジュース	バナナ

22 月	夏野菜カレー	ツナサラダ	バナナ		牛乳 ビスケット	牛乳 パンせんべい	
23 火	麦ご飯	玉ねぎと舞茸のみそ汁	みそカツ	ほうれん草と卵のごまマヨサラダ	牛乳 ポーロ	カルピス クッキー	
24 水	バターロールパン	ミルク	レタススープ	茄子のミートグラタン	マカロニサラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 ヨーグルトゼリー
25 木	から揚げラーメン	切り干し大根の煮物	パイン缶		牛乳 せんべい	お茶 コーンおにぎり	
26 金	梅しらすご飯	冬瓜スープ	サワラのみそマヨ焼き	きんぴらごぼう	牛乳 バナナ	牛乳 塩マヨポテト	
27 土	上海風焼きそば	フルーツヨーグルト			りんごジュース	せんべい	

29 月	麦ご飯	豆腐とわかめみそ汁	鶏肉のマーマレード焼き	茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 ウエハース	牛乳 あんバターサンド
30 火	冷やし中華	高野豆腐入り筑前煮	メロン		牛乳 スティックパン	お茶 インドサモサ



