

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
まり揚げ 小松菜とえのきの 和えもの レタス ご飯 果物	ポークビーンズ 胡瓜とワカメ の酢のもの 玄米入りご飯 果物	カルシウム卵焼き コールスロー サラダ 味噌汁 ご飯 トマト	魚のホイル蒸し 大豆入り煮昆布 ブロッコリー 玄米入りご飯 果物	麻婆豆腐 野菜のナムル ししゃも 紫黒米入りご飯 果物	ミートスパゲティ 果物
★菓子 ◎ブドウゼリー	果物 ◎じり焼き	★菓子 ◎もちもちボンデ	★菓子 ◎さつま芋とりんごのホットケーキ	★菓子 ◎ちんすこう	果物 菓子パン
8	9	10	11	12	13
 体育の日	魚のコーン マヨネーズ焼き 青梗菜の 中華サラダ かえり ご飯 果物	豆腐ハンバーグ 大豆の醤油煮 柿なます 玄米入りご飯 果物	シチュー マカロニサラダ ご飯 果物	巣ごもり卵 青梗菜とひじきの 和えもの 味噌汁 紫黒米入りご飯 果物	お弁当日
	★菓子 ヨーグルト・★菓子	果物 ◎レーズン入りホットケーキ	★菓子 ◎お魅ラスク	果物 ◎青のりポテトビーンズ	★菓子 ★菓子・チーズ
15	16	17	18	19	20
ガイヤーン 南瓜の煮物 小松菜としめじの 豆乳スープ ご飯 果物	魚の照り焼き ベーコンとピーマンの ソテー ブロッコリー 玄米入りご飯 果物	けんちん煮 ゴマジャコサラダ ご飯 果物	鮭とポテトの チーズ焼き ブロッコリーの ホットサラダ 玄米入りご飯 ミニトマト	炒り卵の ミートソースかけ 高野豆腐と 小松菜の煮びたし 紫黒米入りご飯 果物	団子汁 果物
★菓子 ◎ジャムサンド	果物 ◎みたらし団子	★菓子 ◎メルティブレーク	果物 ◎キャベツの米粉焼き	★菓子 ◎牛乳もち	果物 シュークリーム
22	23	24	25	26	27
厚揚げの 肉味噌かけ ポパイサラダ ご飯 果物	レバーの甘辛煮 ハムと青梗菜の 炒め物 玄米入りご飯 果物	かに玉 野菜の納豆和え ご飯 果物	石狩汁 里芋のゴマサラダ 玄米入りご飯 果物	豚肉のマーマレド 焼き 肉と野菜の変わり きんぴら 人参の甘煮 紫黒米入りご飯 果物	ミックスサンド 南瓜スープ 果物
★菓子 ◎焼き大福	果物 ◎パセリおにぎり	★菓子 ◎南瓜マフィン	果物 ◎フルーツヨーグルト	★菓子 ◎マカロニあべかわ	果物 ★菓子
29	30	31	 3時のおやつには、牛乳がつきます。 都合により献立変更の場合があります。 ★カンキョウ自然館のお菓子 ◎手作り菓子		
お誕生日会	きのこカレー 鉄分サラダ 玄米入りご飯 果物	魚のフレーク揚げ 海藻サラダ ご飯 トマト			
★菓子 ◎お楽しみおやつ	果物 ◎温麺	★菓子 ◎ハロウィンクッキー			