

月	火	水	木	金	土
 <p>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 あります。 ♡手作りおやつ ★カンキョウ自然館のお菓子</p>		1	2	3	4
		魚のトマト カレーソース 野菜の納豆和え ご飯 果物	チンジャオロース リヨネーズ南瓜 味噌汁 玄米入りご飯 果物	ツナとコーンの スクランブルエッグ 胡瓜の昆布茶和え かえり炒め 紫黒米入りご飯 果物	スタミナライス コンソメスープ 果物
		★菓子	果物	★菓子	果物
		♡マシュマロチョコスコーン	♡杏仁豆腐	♡みたらし団子	★菓子
6	7	8	9	10	11
豆腐の中華風煮 鉄分サラダ ご飯 果物	魚のホイル蒸し チャイニーズ トマトサラダ ワカメスープ 玄米入りご飯 果物	ゴボウと大葉の 和風つくね 小松菜とえのき の和え物 ご飯 果物	かに玉 肉と野菜の 変わりキンピラ 玄米入りご飯 果物	バーベキュー チキン 枝豆の ホクホクサラダ 紫黒米入りご飯 ミニトマト	
★菓子	果物	★菓子	果物	★菓子	
♡ポテトピザ	★菓子・ヨーグルト	♡ホットケーキ	♡オレンジゼリー	♡お豆腐のブラウニー	
13	14	15	16	17	18
お弁当日	お弁当日	麻婆豆腐 切昆布の当座煮 ご飯 果物	チキン南蛮 野菜添え 南瓜の甘煮 味噌汁 玄米入りご飯 果物	ドライカレー コールスロー サラダ ご飯 果物	五目ソーメン ゆで卵 果物
★菓子	果物	★菓子	果物	★菓子	果物
♡マルチフレーク	♡黒糖蒸しパン	♡マカロニあべかわ	♡ジャコトースト	♡豚しぐれおにぎり	メロンパン
20	21	22	23	24	25
ヘルシソバーグ ポテトサラダ レタス ご飯 果物	魚の照り焼き レバーのトマト煮 塩胡瓜 味噌汁 玄米入りご飯 果物	洋風かき玉汁 ひじきの炒め煮 ししゃも ご飯 果物	豚肉の生姜焼き 切干大根サラダ 玄米入りご飯 果物	高野豆腐の そぼろ煮 茄子とインゲン の梅肉和え 紫黒米入りご飯 果物	焼うどん 果物
★菓子	果物	★菓子	果物	★菓子	果物
♡焼大福	♡お麩ラスク	♡味噌まんじゅう	♡マリー風ビスケット	♡じゃが丸くん	カステラ
27	28	29	30	31	
お誕生日会	まさご揚げ ツナとオクラの ゴマ味噌和え 玄米入りご飯 果物	八宝菜 豆のスタミナ サラダ ご飯 果物	カルシウム 卵焼き 切干大根の 焼きそば風 玄米入りご飯 果物	厚揚げの 五目あんかけ 煮昆布 紫黒米入りご飯 果物	
★菓子	果物	★菓子	果物	★菓子	
♡お楽しみおやつ	♡フルーツヨーグルト	♡南瓜のおやき	♡チーズ蒸しパン	♡ココアもち	