

月	火	水	木	金	土
		1 なすのミートスパゲティー ヒジキとモヤシのサラダ コと卵のスープ 果物 おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	2 胚芽ご飯 魚の西京焼き ごぼうサラダ 豆苗スープ スコーン 牛乳	3 胚芽ご飯 鶏の味噌漬焼き 五目きんぴら炒め かきたま汁 鉄ゼリー ビスコ 豆乳	4 さかなそぼろご飯 キャベツと鶏肉炒め 高野豆腐の清し汁 やきいも 牛乳
6 納豆ご飯 ちむしんじ からし菜炒め 果物 シリアルクッキー 味付けいりこ 牛乳	7 胚芽ご飯 魚の有馬焼き えのきと青梗菜の清まし汁 トマトとわかめのサラダ 果物 スイートポテト 牛乳	8 胚芽ご飯 和風ハンバーグ ピーマンの細切炒め 豆苗の味噌汁 クッキー ブルー 牛乳	9 胚芽ご飯 魚の照焼き くーびりちー 冬瓜とリネアの味噌汁 大学芋 牛乳	10 夏野菜カレー トマトと胡瓜のサラダ すまし汁 果物 とうもろこし(茹で) 型抜きチーズ むぎちゃ	11 きのこご飯 豆腐ちゃんぷるー とろろ昆布汁 はちや米 果物 牛乳
13 もずく丼 ゆし豆腐 キャベツとツナのサラダ 果物 じゃこトースト 牛乳	14 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット 里芋のそぼろ煮 麩とわかめの味噌汁 お魚ふりかけ 冷しぜんざい 果物	15 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 人参しりしりー I片とツナのスープ プリン リッツクラッカー(3枚) むぎちゃ	16 おくらかけご飯 魚の甘酢あんかけ ごま和え(小松菜) アーサ汁 たかはしもち 牛乳	17 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト わかめおにぎり むぎちゃ	18 大豆ご飯 肉じゃが すまし汁 鉄ゼリー 紫芋チップ 牛乳
20 敬老の日	21 タコライス ポテトサラダ わかめスープ(I片・わかめ) 果物 もずくのひらやちー 牛乳	22 胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 麩チャンプルー 南瓜の味噌汁 人参ロールパン ブルー 牛乳	23 秋分の日	24 胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとわかめの酢醤油和え そうめん汁 ぼーぼー 牛乳	25 鮭じゃこご飯 きのこ豚肉炒め じゃが芋の味噌汁 アンパンマンせんべい 果物 牛乳
27 キッズビビンバ 大豆スープ 果物 カラフルトースト 牛乳	28 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ひじき炒め 大根の味噌汁 フルーツポンチ 味付けいりこ 牛乳	29 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 春雨ともずくのサラダ 豆腐とわかめの清し汁 シリアル ブルー 牛乳	30 おべんとう リンゴケーキ 牛乳		