



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事				1	2 豆腐の日	3
お昼				ごはん、西京焼き、ブロッコリーチーズ和え、みそ汁（レバー入り）、バナナ、ミネラルふりかけ	ごはん、肉豆腐、ほうれん草のおかか和え、みそ汁（冬瓜・しめじ）、ミネラルふりかけ	そばろ丼、なめ茸和え、みそ汁（たまねぎ・わかめ）、バナナ
午後おやつ				ミネラルスープ、やきいも	ミネラルスープ、マドレーヌ	ホットケーキ
行事	5	6	7	8	9	10
お昼	ごはん、八宝菜、さつまいもの甘煮、アーサ汁、ミネラルふりかけ	ごはん、鯖の竜田揚げ、きんぴらレンコン、みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）、りんご、ミネラルふりかけ	野菜みそラーメン、浅漬け、カボチャコロッケ、キウイ	ごはん、さばのみそ焼き、ひじき煮、大根スープ、バナナ、ミネラルふりかけ	ごはん、照焼きチキン、洋風肉じゃが、春雨スープ、ミネラルふりかけ	焼とり丼、海藻サラダ、みそ汁（小松菜、油揚げ）、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、マーブルクッキー	ミネラルスープ、ピザトースト	ミネラルスープ、わかめおにぎり	ミネラルスープ、ヒラヤーチー	ミネラルスープ、オートミールクッキー	お麴ラスク
行事	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
お昼		ごはん、鮭の塩焼き、きゅうりとツナのサラダ、豚汁、りんご、ミネラルふりかけ	ごはん、豚肉のみそ炒め、マカロニサラダ、ゆし豆腐、キウイ（黄）、ミネラルふりかけ	インディアンスパゲティ、ブロッコリーとしらすの和え物、ニラ玉スープ、みかん	ごはん、チキンとさつまいもの照り炒め、キャベツサラダ、みそ汁（こまつな、豆腐）、ミネラルふりかけ	カレーピラフ、グリーンサラダ、みそ汁（じゃがいも・わかめ）、バナナ
午後おやつ		ミネラルスープ、ジャムサンド	ミネラルスープ、シリアルバー	ミネラルスープ、しゃけおにぎり	ミネラルスープ、キャロットケーキ	蒸しパン
行事	19	20	21 お弁当会	22	23	24
お昼	ごはん、松風焼き、カムカムサラダ、えのきのすまし汁、ミネラルふりかけ	ごはん、筑前煮、納豆みそ、卵スープ、梨		ごはん、魚の磯揚げ、こまつなサラダ、みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）、パイン、ミネラルふりかけ	ごはん、ポークチャップ、小松菜のナムル、みそ汁（豆腐・わかめ）、バナナ、ミネラルふりかけ	豚丼、浅漬け、みそ汁（豆腐・ほうれん草）、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、バナナケーキ	ミネラルスープ、ごまクラッカー	ミネラルスープ、きな粉ボール	ミネラルスープ、スイートポテト	ミネラルスープ、揚げパン	アガラサー
行事	26	27	28 お誕生日会	29	30 ハロウィン	31
お昼	ごはん、マーマレードチキン、鉄分サラダ、青菜のすまし汁、ミネラルふりかけ	ごはん、鮭の塩麹焼き、豆腐チャンプルー、味噌汁（さつまいも・小松菜）、梨、ミネラルふりかけ	ごはん、鶏肉の唐揚げ、フレッシュサラダ、ABCスープ、パイン（生）、ミネラルふりかけ	ごはん、魚のバター醤油焼き、白菜の煮浸し、具たくさんみそ汁、ミネラルふりかけ	ごはん、ドライカレー、ナゲット、土佐和え、もずくスープ、バナナ	塩焼きそば、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁（豆腐・わかめ）、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、チョコチップマフィン	ミネラルスープ、ちんびん	リンゴジュース、ブラウニー	ミネラルスープ、ハムチーズパン	ミネラルスープ、南瓜カップケーキ	青菜おにぎり