

日	曜	主食	主菜	副菜	汁・飲み物	午後おやつ	
1	火	ごはん	白身魚のちゃんちゃん焼き	カリフラワーサラダ フルーツ	じゃが芋のみそ汁	ビザトースト	
2	水	ごはん	肉じゃが	納豆和え フルーツ	なめこのみそ汁	さつま芋蒸しパン	
3	木	めん	スパゲティミートソース	ハムのサラダ フルーツ	コンソメスープ	菜飯おにぎり	
4	金	ごはん	さばの照り焼き	切干大根の煮物 フルーツ	豆腐のみそ汁	ミルクもち	
5	土	運動会					
6	日						
7	月	ひじき ごはん	鶏肉のマヨ焼き	ヨーグルトサラダ フルーツ	すまし汁	ぶどうゼリー	
8	火	食パン	コロッケ	マカロニサラダ ヨーグルト	ミルクスープ	鮭おにぎり	
9	水	ごはん	鶏のから揚げおろしソース	さつま芋サラダ フルーツ	高野豆腐のみそ汁	プリン	
10	木	めん	たぬきうどん	かぼちゃとベーコンのソテー フルーツ、チーズ	麦茶	洋梨ケーキ	
11	金	ごはん	カレーライス	ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	野菜スープ	みそ蒸しパン	
12	土	めん	きつねうどん	ワカメサラダ フルーツ	麦茶	たい焼き	
13	日						
14	月	スポーツの日					
15	火	食パン	ブラウンシチュー	ブロッコリーサラダ フルーツ	麦茶	チーズおにぎり	
16	水	ふりかけ ごはん	アジフライ	ごぼうサラダ フルーツ	もやしのみそ汁	ココアラスク	
17	木	めん	醤油ラーメン	チキンサラダ フルーツ、チーズ	麦茶	しらすおにぎり	
18	金	ごはん	麻婆豆腐	もやしのナムル フルーツ	わかめスープ	さつま芋の飴からめ	
19	土	ごはん	豚丼	ポテトサラダ キラキラゼリー	小松菜のみそ汁	わかめおにぎり	
20	日						
21	月	ごはん	ハンバーグ	アスパラサラダ りんごヨーグルト	ほうれん草のみそ汁	かぼちゃ蒸しパン	
22	火	ごはん	たらのタルタル焼き	ひじきの炒り煮 フルーツ	キャベツのみそ汁	のり塩ポテト	
23	水	ごはん	鶏肉の胡麻みそ炒め	豆腐サラダ フルーツ	高野豆腐のみそ汁	カップケーキ	
24	木	ごはん	おばけカレー	かぼちゃのチーズ焼き フルーツ	春雨スープ	パンプキンパバロア	
25	金	ごはん	三色丼	野菜サラダ フルーツ	焼き豆腐のすまし汁	ヨーグルトケーキ	
26	土	めん	肉うどん	ほうれん草のごま和え フルーツ	麦茶	わかめおにぎり	
27	日						
28	月	ごはん	さけのごま漬け焼き	春雨サラダ フルーツ	もやしのみそ汁	おまかせゼリー	
29	火	ごはん	ホイコーロー	秋野菜のクリームサラダ フルーツ	ワンタンスープ	りんごのコンポート	
30	水	めん	わかめうどん	さつま芋サラダ フルーツ	麦茶	菜飯おにぎり	
31	木	ごはん	たまご鍋	和風サラダ マスカットゼリー、チーズ	麦茶	ホットケーキ	