

月	火	水	木	金	土
2 トントン丼 みそ汁 切干大根のサラダ <small>○米 豚肉 人参 玉葱 しめじ 青ねぎ ○じゃがいも わかめ ○切干大根 鶏ささみ 人参 きゅうり ごま油 酢</small>	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 牛丼 みそ汁 人参とツナのしりしり 型抜きチーズ <small>○米 牛肉 玉葱 人参 しめじ 青ねぎ ○玉葱 青菜 ○人参 ビーマン ツナ水煮</small>	7 鶏肉丼 みそ汁 白菜の土佐和え <small>○米 鶏肉 人参 玉葱 しいたけ 青ねぎ ○キャベツ 玉葱 ○白菜 人参 かつお節</small>
ふのラスク 牛乳				マカロニきなこ 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳
9 ごはん みそ汁 ハンバーグ アスパラフライ <small>○じゃがいも えのきたけ 青菜 ○豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 人参 片栗粉 豆乳 ケチャップ トンカツソース ○アスパラガス 小麦粉 パン粉</small>				10 ハヤシライス ブロッコリーとじゃがいものサラダ バナナヨーグルト <small>○米 牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム ハヤシルー ○ブロッコリー じゃがいも 玉葱 コーン マヨドレ ○ヨーグルト スキムミルク バナナ</small>	11 えんどうごはん すまし汁 さわらの竜田揚げ ひじきのサラダ <small>○米 さやえんどう ○大根 人参 油揚げ ○さわら 土生姜 片栗粉 ○ひじき もやし きゅうり 人参 ウスターソース ごま油 酢 白ごま</small>
クッキー 牛乳	タコ焼き	メロンパン風スコーン 牛乳	オレンジゼリー	じゃこトースト 牛乳	わかめおにぎり 牛乳
16 ごはん 春雨スープ チンジャオロース チンゲン菜ともやしのナムル <small>○玉葱 わかめ 干しシイタケ 春雨 ○豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 人参 赤ビーマン 土生姜 酒 ウスターソース 片栗粉 ○チンゲン菜 もやし 鶏ささみ 人参 ごま油</small>	17 パン 野菜スープ ウインナーとポテトのオープン焼き スパゲティサラダ <small>○ロールパン ○白菜 人参 しめじ ○じゃがいも ウインナー コーン クリームコーン 玉葱 マヨドレ ○スパゲティ きゅうり 人参 魚肉ソーセージ マヨドレ</small>	18 ごはん すまし汁 焼魚 高野豆腐の含め煮 <small>○玉葱 青菜 ○紅鮭 ○凍り豆腐 玉葱 人参</small>	19 ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ <small>○卵 玉葱 わかめ ごま油 片栗粉 ○木綿豆腐 豚ひき肉 人参 青ねぎ 干しシイタケ 土生姜 赤みそ 片栗粉 ごま油 ○春雨 鶏ささみ きゅうり 人参 酢 ごま油</small>	20 ごはん みそ汁 ひじきのつくね 小松菜のごま和え <small>○さつまいも 玉葱 ○鶏ひき肉 玉葱 ひじき 酒 土生姜 ○小松菜 白菜 人参 白ごま 酢</small>	21 中華丼 みそ汁 型抜きチーズ <small>○米 豚肉 土生姜 酒 人参 玉葱 白菜 たけのこ水煮 ビーマン 干しシイタケ 青ねぎ ごま油 酒 片栗粉 ○じゃがいも わかめ</small>
フルーツヨーグルト	にんじんケーキ 牛乳	きなこクリームサンド 牛乳	りんごゼリー	ちんすこう 牛乳	アスパラビスケット 牛乳
23 ごはんと味付けのり すまし汁 肉じゃが ごまドレサラダ <small>○米 味付けのり ○玉葱 青菜 ○牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 インゲン ○キャベツ きゅうり 人参 鶏ささみ マヨドレ 白ごま 酢</small>	24 鶏そぼろ丼 みそ汁 茹で野菜サラダ <small>○米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ほうれん草 土生姜 ○えのきたけ わかめ ○キャベツ きゅうり 人参 コーン マヨドレ</small>	25 麦ごはん なめこ汁 鶏の天ぷら ひじき煮 <small>○米 押し麦 ○なめこ 木綿豆腐 ○鶏肉 上新粉 大豆粉 ○ひじき 人参 ちくわ 大豆水煮</small>	26 パン クリームシチュー キャベツと豚肉のソテー バナナ <small>○ロールパン ○鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー シチュールー 牛乳 スキムミルク ○キャベツ 豚肉 ビーマン 人参</small>	27 ごはん すまし汁 さわらの照焼き チンゲン菜のサラダ <small>○玉葱 油揚げ ○さわら 土生姜 酒 ○チンゲン菜 大根 人参 ツナ水煮 酢 ごま油</small>	28 焼肉丼 みそ汁 バナナ <small>○米 牛肉 たら 玉葱 人参 りんご ニンニク 土生姜 赤みそ ○じゃがいも 青菜</small>
フルーツポンチ	じゃがチーズ春巻き 牛乳	ほうれん草ケーキ 牛乳	おかかおにぎり	シュガートースト 牛乳	マシュマロサンド 牛乳
30 ビーフカレーライス キャベツとツナのサラダ オレンジ <small>○米 牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレールウ ○キャベツ ブロッコリー トマト ツナ水煮 コーン マヨドレ</small>	31 ミートスパゲティ チキンスープ ポテトサラダ 型抜きチーズ <small>○スパゲティ 豚ひき肉 マッシュルーム 玉葱 人参 トマトピューレ ケチャップ 片栗粉 ○鶏肉 人参 チンゲン菜 ○じゃがいも 玉葱 人参 きゅうり マヨドレ</small>				
ホットケーキ	しそわかめおにぎり				