

	1 鶏肉丼 みそ汁 キャベツの中華風サラダ <small>○米 鶏もも肉 人参 玉葱 しいたけ 青ねぎ ○じゃがいも えのきたけ 青菜 ○キャベツ 人参 きゅうり 鶏ささみ ごま油 酢</small>	2 ごはんと味付けのり みそ汁 ひじきのつくね 人参とツナのしりしり <small>○米 味付けのり ○青菜 玉葱 油揚げ ○鶏ひき肉 玉葱 ひじき 酒 土生姜 ○人参 ビーマン ツナ水煮</small>	3 人参ごはん すまし汁 焼魚 大豆煮 <small>○米 人参 コーン ○大根 わかめ ○紅鮭 ○大豆水煮 昆布 板こんにゃく 人参</small>	4 ごはん すまし汁 ひじき入り厚焼き卵 れんこんのきんぴら <small>○白菜 しめじ 青ねぎ ○卵 鶏ひき肉 玉葱 人参 ひじき ケチャップ ○れんこん 人参 白滝 白ごま ごま油</small>	5 トントン丼 小松菜のごま和え バナナ <small>○米 豚肉 人参 玉葱 しめじ 青ねぎ ○小松菜 白菜 人参 白ごま 酢</small>
	メロンパン風スコーン 牛乳	アメリカンドック	クッキー 牛乳	シュガートースト 牛乳	ビスコ 牛乳
	7 パン チキンスープ チリコンカン 乳酸菌飲料 りんご <small>○ロールパン ○鶏もも肉 人参 チンゲン菜 ○豚ひき肉 大豆水煮 マカロニ 玉葱 人参 ホーlordマト ケチャップ ウスターソース</small>	8 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 ハヤシルウ ○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>	9 麦ごはん みそ汁 鶏の天ぷら ひじき煮 <small>○米 押し麦 ○キャベツ 玉葱 青ねぎ ○鶏もも肉 小麦粉 卵 ○ひじき 人参 ちくわ 大豆水煮</small>	10 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 干しいたけ 春雨 ○牛肉 人参 たけのこ水煮 ビーマン 赤ビーマン 土生姜 酒 ウスターソース 片栗粉 ○チンゲン菜 太もやし 鶏ささみ 人参 ごま油</small>	11 建国記念の日
おかかおにぎり	ぶどうゼリー	ほうれん草ケーキ 牛乳	ふのラスク 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	
14 ごはん 卵スープ 煮魚 切干大根のサラダ <small>○卵 玉葱 わかめ ごま油 片栗粉 ○さわら 土生姜 酒 ○切干大根 鶏ささみ 人参 きゅうり ごま油 酢</small>	15 ごはん みそ汁 肉じゃが ごまドレサラダ <small>○木綿豆腐 青菜 ○牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 いんげん ○キャベツ きゅうり 人参 鶏ささみ マヨドレ 白ごま 酢</small>	16 生活発表会	17 豆腐そぼろ丼 みそ汁 大根とウインナーの洋風煮 バナナ <small>○米 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 干しいたけ 青ねぎ 土生姜 酒 片栗粉 ○白菜 しめじ ○大根 小松菜 玉葱 ウインナー</small>	18 焼肉丼 みそ汁 ほうれん草の白和え <small>○米 牛肉 たら 玉葱 人参 りんご ニンク 土生姜 赤みそ ○わかめ えのきたけ ○ほうれん草 人参 木綿豆腐 白ごま</small>	19 焼きそば 野菜スープ 型抜きチーズ <small>○焼きそば麺 豚肉 ビーマン 太もやし 玉葱 人参 キャベツ あおさ 焼きそばソース ○青菜 人参 しめじ</small>
ちんすこう(ココア) 牛乳	フルーツポンチ	23 天皇誕生日	24 ごはん みそ汁 鮭のねぎマヨ焼き ほうれん草のいそ和え <small>○大根 人参 油揚げ ○紅鮭 玉葱 青ねぎ マヨドレ ○ほうれん草 キャベツ 人参 ごま油 焼きのり</small>	25 ごはん みそ汁 ささみカツ じゃがいものシャキシャキ炒め <small>○木綿豆腐 人参 青ねぎ ○鶏ささみ 小麦粉 パン粉 ○じゃがいも いんげん 人参 ツナ水煮</small>	26 牛丼 みそ汁 オレンジ <small>○米 牛肉 玉葱 人参 しめじ 青ねぎ ○青菜 人参</small>
米粉ケーキ	ドーナツ 牛乳	28 ごはん すまし汁 ナゲット 青菜とツナの煮浸し <small>○大根 しめじ ○鶏ひき肉 絹ごし豆腐 酒 マヨドレ 米粉 ○ほうれん草 白菜 人参 ツナ水煮</small>	フライドポテト 牛乳	おせんべい 牛乳	アスパラビスケット 牛乳
28 フルーツヨーグルト	    				