

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
				1	2	3 文化の日	
				丸パン わかめスープ 鮭のフライ キャベツの炒め物 パン缶・ヨーグルト 牛乳 カレーおやき 584kcal 20.1g 14.3g 3.0g	ごはん きのこ汁 ししゃも焼き 野菜のお浸し なし 牛乳 せんべい 433kcal 19.8g 9.5g 2.0g		
4	5	6	7	8	9	10	
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分	わかめごはん 里芋の味噌汁 かじきの煮付け 枝豆の白和え りんご 牛乳 ビスケット 475kcal 20.7g 12.6g 3.2g	あんかけ焼きそば とうがんスープ キャベツサラダ キウイフルーツ ヨーグルト 牛乳 納豆チヂミ 627kcal 18.5g 19.0g 2.7g	ごはん 厚揚げの味噌汁 肉じゃが 白菜の煮浸し もも缶 牛乳 ココア蒸しパン 543kcal 18.4g 13.2g 1.9g	あんずジャムパン とうもろこしスープ 野菜と魚の煮物 ポイルブロッコリー ぶどう・ヨーグルト 牛乳 レタスチャーハン 625kcal 19.6g 15.6g 2.9g	南瓜カレーライス 大根の味噌汁 桜えびサラダ みかん缶 ヨーグルト 牛乳 カステラ 656kcal 19.1g 19.2g 2.8g	肉味噌中華うどん 野菜ジュース さつま芋の甘煮 パン缶 ヨーグルト 牛乳 クッキー 531kcal 18.1g 12.3g 2.8g	
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分	11	12	13	14 誕生会	15 七五三	16	17
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分	えびと豚のあんかけ丼 コーンスープ 青菜とさつま揚げ煮 柿 ヨーグルト 牛乳 せんべい 555kcal 19.6g 14.7g 1.7g	塩ラーメン 野菜ジュース カレーサラダ バナナ ヨーグルト 牛乳 ビスケット 581kcal 22.1g 20.7g 3.0g	 お楽しみ メニュー	いちごジャムパン 卵スープ なすのトマト煮 オレンジ ヨーグルト 牛乳 お赤飯 546kcal 22.4g 13.7g 2.6g	海苔佃煮ごはん さつま芋の味噌汁 さんまの野菜あんかけ 小松菜の和え物 みかん缶 牛乳 マカロニきな粉 605kcal 21.9g 20.8g 2.6g	きのこうどん 野菜ジュース じゃが芋の煮物 もも缶 ヨーグルト 牛乳 ビスケット 492kcal 18.7g 14.0g 3.2g	
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分	中華風おこわ 豆腐のスープ おまめサラダ 棒チーズ キウイフルーツ 牛乳 コーンフレーク 452kcal 18.6g 13.8g 3.1g	クリームパスタ 野菜ジュース えのきのサラダ 柿 ヨーグルト 牛乳 コーンマヨトースト 675kcal 19.9g 16.6g 2.6g	ごはん なめこの味噌汁 豚肉のしょうが焼き トマト・ブロッコリー パイナップル 牛乳 びっくり春巻き 602kcal 20.5g 18.8g 2.0g	ぶどうジャムパン キャベツスープ 魚のコーンソース ポイル南瓜 みかん缶・ヨーグルト 牛乳 チーズクラッカー 603kcal 19.2g 22.3g 3.6g		焼きうどん 豆腐のすまし汁 南瓜の甘煮 もも缶 ヨーグルト 牛乳 ウエハース 494kcal 16.5g 17.9g 2.6g	
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分	25	26	27	28	29	30	
エネルギー・たんぱく 脂質・塩分	まいたけごはん お麩のすまし汁 かりかり豚サラダ バナナ ヨーグルト 牛乳 せんべい 524kcal 18.2g 14.1g 2.2g	肉味噌うどん 白菜スープ 温野菜サラダ グレープフルーツ ヨーグルト 牛乳 焼きおにぎり 584kcal 22.0g 17.4g 3.2g	ドライカレー えのきスープ じゃが芋サラダ みかん ヨーグルト 牛乳 干し芋・せんべい 702kcal 18.3g 15.7g 2.3g	チーズ丸パン トマトスープ ほうれん草キッシュ もやしの和え物 パン缶・ヨーグルト 牛乳 白玉団子 653kcal 18.4g 20.5g 3.3g	ごはん 玉ねぎの味噌汁 つみれ鍋 キャベツマヨサラダ みかん缶 牛乳 ビスケット 499kcal 17.7g 16.3g 2.4g		