

ようび	月	火	水	木	金	
ひにち				16 しぎょうしき	17	
こんだて				ハヤシライス はくさいとコーンのサラダ あおりんごゼリー	ごはん みそしる(チンゲンサイ・あつあげ) チキンなんばん ナムル	
はたらき				つくる	ぎゅうにゅう ふたにく スキムミルク なまクリーム	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく たまご
うごかす				こめ おぎ じゃがいも パター あおりんごゼリー	こめ こおぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	
とどめる	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース はくさい きゅうり コーン	チンゲンサイ もやし きゅうり にんじん				
ひにち	20	21	22	23	24	
こんだて	ごはん ぶたじる サバのしおこうじやき こまつなのびたし	かんとんめん あおのりポテト みかん	ごはん、あじつけのり みそしる(だいこん・あぶらあげ) にくとうふ ほうれんそうのサラダ	シーフードピラフ いらたまスープ かぼちゃチーズフライ ゆでキャベツ	くらコッペパン ホタテのクリームシチュー とりにくのガーリックソース ブロッコリーサラダ	
はたらき	つくる	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ サバ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あぶらあげ やきとうふ ふたにく あじつけのり	ぎゅうにゅう イカ アサリ たまご かぼちゃ チーズフライ	ぎゅうにゅう ホタテ スキムミルク とりにく	
うごかす	こめ じゃがいも さとう	ラーメン あぶら ゴマあぶら かたくりこ じゃがいも	ごはん あぶら さとう ゴまあぶら ゴま	こめ おぎ あぶら パター	くらコッペパン じゃがいも あぶら こおぎこ パター さとう	
とどめる	たまねぎ だいこん にんじん しらたき ごぼう こまつな しめじ	はくさい たまねぎ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが みかん	だいこん たまねぎ にんじん しらたき いんげん もやし ほうれんそう コーン	たまねぎ にんじん グリンピース いら ほしいたけ キャベツ	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー コーン	
ひにち	27	28	29	30	31	
こんだて	ごはん みそしる(キャベツ・えのきだけ) チンジャオロース ひじきとまめのサラダ	カレーうどん おかかあえ ソファールげんきヨーグルト	ごはん わかめスープ ソイのたつたあげおろしソース ごぼうサラダ	ごはん みそしる(チンゲンサイ・こうやとうふ) やきぎょうざ だいこんとあつあげのもの	しょくパン、みかんジャム キャベツとコーンのスープ スペインふうオムレツ フルーツポンチ	
はたらき	つくる	ぎゅうにゅう ふたにく ひじき だいず	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ どうふ ソイ	ぎゅうにゅう こうやとうふ ギョウザ あつあげ	
うごかす	こめ ゴまあぶら さとう かたくりこ	うどん じゃがいも さとう かたくりこ	こめ ゴま かたくりこ あぶら さとう	こめ あぶら さとう	しょくパン みかんジャム さとう あぶら じゃがいも	
とどめる	キャベツ えのきだけ たまねぎ ビーマン あかビーマン たけのこ コーン きゅうり	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ はくさい こまつな	にんじん ねぎ だいこん ごぼう きゅうり	チンゲンサイ だいこん にんじん インゲン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン あかビーマン グリンピース みかん バイン ようなし	

☆ 食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

☆ 牛乳は、毎日つきます。

☆ はたらきには、主に使用している食材を記載しています。