

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
やさいのごまあえ いわしのかんろに ごはん わかめとたまねぎの みそしる  	とりにくのからあげ かみかみサラダ ごはん とうふとチンゲンさいの スープ  	ポテトサラダ カレーそぼろごはんのぐ ごはん ぶたにくとほうれんそう のスープ  	いりこミックス ぶたにくとごぼうのもの ごはん にらたまじる  	ちくぜんに さかなのしおやき ごはん すましじる  
9 (日ようび)	11	12	13	14
からつしきょういくのひ きゅうきゅうカレー  	シューマイ ちゅうかふうすのもの ごはん マーボー豆腐  	あおりんごゼリー ナムルどんのぐ のせる ごはん たまごとコーン のスープ  	やさいのおかかあえ きびなごのからあげ ごはん ぶたじる  	ハンバーグたまねぎソースかけ じゃがいものチーズは ごはん ビーフンスープ  
17	18	19	20	21
ひじきのいために あつやきたまご ごはん キャベツとたまねぎ のみそしる  	きゅうりとたくあんのごまあえ にくだんごのあまずあんかけ ごはん もやしとわかめのスープ  	はるさめとひきにくのいためもの さかなのみそマヨネーズやき ごはん とりごぼうじる  	きりぼしだいこんの ちゅうかあまず はるまき ごはん ごもくスープ  	ミルクパン フルーツのジュレあえ スパゲッティ ナポリタン スパイシーチキン  
24	25	26	27	28
いかとかいそうのサラダ ごはん チキンカレー  	ごぼうとくきワカメのきんぴら あじナゲット ごはん けんちんじる  	ぶたにくのパーベキューソース ごはん たまごともずく のスープ  	やさいのいそかあえ とりにくとだいずのごまがらめ ごはん かぼちゃのみそしる  	あまなつサラダ とりつくねのてりやき ごはん コーンスープ  