




	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 (土)	牛乳	軟飯 旨煮 マスカット 	<豚肉,たまねぎ,人参,かぼちゃ,小松菜,だし昆布等><マスカット>	トースト 牛乳
3 (月) 18 (火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	<白身魚,だし昆布等><かぼちゃ,人参,たまねぎ,だし昆布等>	巨峰 ジャムサンド 牛乳
4 (火) 19 (水)	牛乳	軟飯 肉じゃが風 煮浸し	<牛肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布等><キャベツ等>	りんご ゆでじゃが 牛乳
5 26 (水)	牛乳	軟飯 豆腐の旨煮 旨煮 	<豆腐,鶏肉,人参,たまねぎ,だし昆布等> <大根,だし昆布等>	メロン さつまいものおやき 牛乳
6 20 (木)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 煮浸し	<白身魚,だし昆布等><ほうれん草,大根,人参等>	なし そうめん汁 牛乳
7 21 (金)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 野菜スープ	<豚肉,人参,たまねぎ,小松菜,だし昆布等> ><キャベツ,だし昆布等>	ピオーネ ふかしいも 牛乳
8 22 (土)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 マスカット	<豆腐(絹),ほうれん草,人参,切干し大根,だし昆布等><マスカット>	トースト 牛乳
10 (月) 25 (火)	牛乳	ドイツパン トマト煮 煮浸し 	<ドイツパン><鶏肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,トマトピューレ等><ほうれん草等>	ピオーネ おじゃ 牛乳
11 (火)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	<凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布等><チンゲンツアイ,キャベツ等>	なし じゃがいものおやき 牛乳
12 (水)	牛乳	軟飯 炒め煮 レタスのスープ	<豚ひき肉,茄子,人参,たまねぎ,だし昆布等><レタス,焼ふ,だし昆布等>	りんご スープ煮 牛乳
14 28 (金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	<白身魚,だし昆布等><大根,人参,きゅうり,だし昆布等>	なし だいこんのお焼き 牛乳
15 29 (土)	牛乳	軟飯 旨煮 ピオーネ	<焼ふ,豚肉,たまねぎ,人参,ほうれん草,だし昆布等><ピオーネ>	トースト 牛乳
27 (木)	牛乳	軟飯 旨煮 きざみ煮きゅうり 	<鶏肉,茄子,人参,たまねぎ,だし昆布等> <きゅうり,片栗粉等>	りんご ラスク 牛乳
誕生会 13 (木)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 粉ふきいも 	<豚肉,キャベツ,人参,たまねぎ,だし昆布等><じゃがいも等>	マスカット 卵ぬき蒸しパン 牛乳

○献立は諸事情により、変更することがあります。

3つのアクション



「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
 「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
 「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～
 「朝ごはん」は 今日のカになります。

