



| | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|-------|---|---|---|---|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 給食 | ごはん 白身魚のもみじ焼き ブロッコリーのサラダ けんちん汁 | おにぎり 味噌ラーメン きゅうりのおかか和え キウイ | ごはん ささみの和風おろしがけ ピーマンのナムル お味噌汁 | ごはん たいの照り煮 ビーフンソテー ¹ ニラ玉スープ | ごはん 豚肉のねぎ塩炒め ひじきのサラダ カニカマスープ | ごはん ローストチキン ゆで野菜 ポトフ |
| 午前おやつ | りんご | おやつ | かぼちゃ蒸しパン | おやつ | バナナ | おやつ |
| 午後おやつ | おやつ | 高野豆腐のラスク | おやつ | ポンデケージョ | おやつ | おやつ |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 給食 | ゆかりごはん 鮭のみぞれ煮 オクラ納豆 オレンジ | ごはん 牛肉の甘辛炒め さつま芋サラダ ほうれん草とふわふわ卵スープ | スティックパン シェバーズパイ きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ/梨 | ごはん 魚のタルタル焼き 和風サラダ お味噌汁 | ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ちくわの磯辺和え すまし汁 | 親子丼 ブロッコリーのソテー ¹ お味噌汁 バナナ |
| 午前おやつ | おやつ | コーンフレーク | おやつ | マカロニきな粉 | おやつ | おやつ |
| 午後おやつ | ぶどうゼリー | おやつ | シャインマスカットケーキ | おやつ | 野菜プリッツ | おやつ |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 給食 | | ごはん 魚のチリソース風 春雨サラダ 中華風卵スープ | チキンカレー コロコロサラダ みかんヨーグルト | ごはん 焼肉風野菜炒め さつま芋のレモン煮 星の子スープ | ごはん 鶏肉の塩麹焼き 野菜ソテー ¹ お味噌汁 | ごはん 鶏肉のクリーム煮 しらすとトマトのサラダ キウイ |
| 午前おやつ | | おやつ | フルーチェ | おやつ | きなこバナナ | おやつ |
| 午後おやつ | | チーズお焼き | おやつ | フレンチトースト | おやつ | おやつ |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 給食 | ごはん たらの西京焼き 小松菜の煮浸し のっつい汁 | | ごはん 豚肉のニラ玉炒め 大根サラダ お味噌汁 | ごはん 麻婆豆腐 磯香和え オレンジ | ナポリタン グリーンサラダ オニオンスープ バナナ | ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き ほうれん草の胡麻和え お味噌汁 |
| 午前おやつ | おやつ | | おやつ | 野菜蒸しパン | おやつ | おやつ |
| 午後おやつ | おはぎ | | 蒸し芋 | おやつ | ジャムサンド | おやつ |
| | 29 | 30 | <p>この日は自然災害に備えることの大切さを考える日です。 この機会に事前に備えや対策を見直してみましょう！非常食専用の食材など食べ慣れてない方が多く、実際に災害時に食べてみて味気ないなどの感想も多いようです。 そこで、非常時にでも食べられる食品を多めに備蓄し、定期的に備蓄した食品を普段食事に取り入れ、食べた分だけ買い足していく「ローリングストック」をおすすめします！</p> | | | |
| 給食 | ごはん 石狩鍋風 もやしの梅しそ和え りんご | ごはん 生姜焼き カニカマサラダ お味噌汁 | <p>旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材も一年中たべられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来の美味しさが味わえて、四季の違いを楽しむことができます☆一番美味しい時期だからこそ好き嫌いをなくす機会にもぴったりです♪きのこやお芋類をはじめ、旬の食材を楽しみましょう♡</p> | | | |
| 午前おやつ | おやつ | ヨーグルト | | | | |
| 午後おやつ | スコーン | おやつ | | | | |