

月	火	水	木	金
				<p>1 中華どんぶり 牛乳 春巻き 小松菜ともやしのナムル</p> 
				
<p>4 振替休日</p>	<p>5 小パン・牛乳 スティックドッグ マカロニのクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー</p> 	<p>6 ごはん・牛乳 そばろ煮 なっとう和え もみじ和え</p> 	<p>7 小パン・牛乳 チキンハムカツ ブロッコリーのサラダ はるさめスープ・みかん</p> 	<p>8 きのごはん・牛乳 キビナゴごまフライ わかめとキャベツの酢の物 だいこんのみそ汁</p> 
				
<p>11 ごはん・牛乳 白菜の煮物 手作りひじきふりかけ 大根とゆずの即席漬け</p> 	<p>12 小パン・牛乳 ホキのもみじ焼き ジャーマンポテト ミルファンティ</p> 	<p>13 菜めし・牛乳 みそおでん ごぼうのごま酢和え かき</p> 	<p>14 小パン・牛乳 たまごチーズサラダ ミネストローネ みかん</p> 	<p>15 ビビンバ・牛乳 (焼き肉・ナムル) わかめスープ</p> 
<p>18 ごはん・牛乳 里芋の煮物 じゃこナッツ 大根とキャベツの甘酢和え</p> 	<p>19 プチパン・牛乳 五目ラーメン 揚げぎょうざ フルーツヨーグルト</p> 	<p>20 サバそぼろごはん・牛乳 (サバそぼろ・炒り卵) さつまいもと枝豆のごま和え 黒豆みそのぶた汁</p> 	<p>21 小揚げパン・牛乳 たまごとじ煮 チンゲンサイとコーンのソテー</p> 	<p>22 赤飯・牛乳 マスのごまだれかけ ほうれん草としめじのおひたし のっぺい汁・生乳ヨーグルト</p> 
<p>25 ごはん・牛乳 山の芋のかき揚げ はくさいと水菜の即席漬け かきたま汁・みかん</p> 	<p>26 小パン・牛乳 八宝菜 炒めビーフン いもかりんとう・りんご</p> 	<p>27 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) 大豆とわかめのかき揚げ キャベツのアーモンド和え</p> 	<p>28 小パン・牛乳 クリームスープ サケのみそマヨネーズ焼き かぶときゅうりのサラダ</p> 	<p>29 ごはん・牛乳 チーズのすりみ巻き 炒めなます さつまいものみそ汁</p> 