

月	火	水	木	金
		<p>1 ごはん・牛乳 アジのみりん干し さつまいもと枝豆のごま和え とうふとえのきのすまし汁</p> 	<p>2 小キャロットパン・牛乳 ホキのマリネ ポトフ なし</p> 	<p>3 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご みかんサラダ</p> 
<p>6 ごはん・牛乳 焼きイカ 五目豆煮・ミニトマト じゃが芋のみそ汁</p> 	<p>7 パン・牛乳 たまごチーズサラダ 野菜のトマトスープ煮</p> 	<p>8 ごはん・牛乳 すき焼き煮 ごまじゃこ わかめの酢の物</p> 	<p>9 小パン・牛乳 スープスパゲティ 焼きチキンウインナー ごぼうサラダ</p> 	<p>10 にんじんごはん・牛乳 チキンレバーマリネ かきたま汁 みかん</p> 
<p>13 体育の日</p>	<p>14 パン・牛乳 キャベツのスープ煮 ツナと大根のサラダ かき</p> 	<p>15 くりごはん・牛乳 ちくぜん煮 シシャモのカレー揚げ ほうれん草とキャベツのごま和え</p> 	<p>16 パン・牛乳 とりつくねのケチャップ煮 中華和え ワンタンスープ</p> 	<p>17 くりごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ ちくさ和え きのこの赤だし汁</p> 
	<p>20 ごはん・牛乳 おでん 手作りサケふりかけ 小松菜とえのきのおひたし</p> 	<p>21 小パン・牛乳 さつまいもシチュー ポークハムと野菜のサラダ 黒大豆の枝豆</p> 	<p>22 ごはん・牛乳 チャプチェ 揚げ春巻き わかめスープ</p> 	<p>23 小揚げパン・牛乳 とうふの中華煮 キャベツとコーンのソテー みかん</p> 
<p>27 ごはん・牛乳 とり肉の香味焼き ほうれん草とキャベツのおひたし さわ煮わん</p>	<p>28 小丸パン・牛乳 スティックドッグ スイートポテトサラダ 野菜スープ</p>	<p>29 ごはん・牛乳 豚肉と大根の煮物 ひじきの炒め煮 白菜のゆず風味</p>	<p>30 小パン・牛乳 大学芋 手作り肉だんごスープ みかん</p>	<p>30 減量ごはん・牛乳 かやくうどん かぼちゃのかき揚げ ごまたくあん</p>