



月	火	水	木	金
	7 タイめし・牛乳 焼きイカ カニとうどの酢の物 のっぺい汁・いちご	8 ごはん・牛乳 イワシの竜田揚げ きゅうりとキャベツの酢の物 とうふのみそ汁・清見オレンジ	9 小パン・牛乳 スープスパゲティ ポークハムと野菜のサラダ 黒豆のきなこ豆	10 サケとコーンの酢めし 牛乳・ちくわの磯辺揚げ 小松菜ともやしのごま和え 若竹汁・桜もち
13 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 糸かまぼことキャベツの酢の物 手作りひじきふりかけ	14 減量ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん シンコとわかめのかき揚げ 小松菜とたくあんのごま和え	15 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) プレーンオムレツ ほうれん草のアーモンド和え	16 パン・牛乳 とりのから揚げ 小松菜ともやしのナムル ワンタンスープ・日向夏みかん	17 ごはん・牛乳 サワラの木の芽みそ たけのこのおかか煮 かきたま汁・いちご
20 マーボーどんぶり 牛乳 蒸しシューマイ 桜エビとチンゲンサイのソテー	21 ごはん・牛乳 ビーフコロッケ 茎わかめの炒め煮 さわ煮わん・いちご	22 ごはん・牛乳 すき焼き煮 油あげときゅうりの酢の物 さわ煮わん・みかんゼリー	23 キャロットパン・牛乳 コーンシチュー ツナと野菜のサラダ 日向夏みかん	24 赤飯・牛乳 マスの塩焼き 油揚げときゅうりの酢の物 じゃが芋のみそ汁・みかんゼリー
27 ごはん・牛乳 すぶた 中華和え 味付けのり・いちご	28 ごはん・牛乳 マグロのごまみそ和え ほうれん草とキャベツのおひたし とうふとえのきのすまし汁	29 昭和の日	30 小パン・牛乳 ポークビーンズ 焼きチキンウインナー アスパラサラダ	

