



日	曜	ご飯	昼 食	3 時 の お や つ		朝のおやつ
1	木	麦	塩鮭・かぼちゃのごま和え・具だくさんみそ汁	ベジタクッキー	牛乳	オレンジ
2	金	麦	ピーマンと豚肉の炒め物・豆腐のみそ汁	梨・ビスケット	スキム	ボーロ
3	土		ジャージャー麺・バナナ	クッキー	牛乳	せんべい
5	月	麦	魚のみそ煮・レモン酢和え・清汁	しらすごはん	茶	スナック
6	火	麦	がんもどきの炊き合わせ・わかめのみそ汁	黒糖むしパン	スキム	ウエハース
7	水	麦	鶏のガーリック焼き・小松菜ときのごま和え・ナスのみそ汁	大学芋	スキム	メロン
8	木	麦	魚のもみじ焼き・レタス・シャッキリみそ汁	豆乳あずきケーキ	スキム	バナナ
9	金	麦	八宝菜・冬瓜スープ	ゼリー・ボーロ	牛乳	あられ
10	土		肉うどん・梨	クッキー	牛乳	せんべい
12	月	麦	ぎせい豆腐・わかめの酢の物・五目みそ汁	きのこごはん	茶	クラッカー
13	火	麦	カレーライス・ちくわともやしのごま和え	ハムとコーンのマフィン	スキム	せんべい
14	水	麦	魚の香味焼き・切干大根の煮物・麩のみそ汁	豆腐ドーナツ	牛乳	人参
15	木	麦	塩鮭・かぼちゃのごま和え・具だくさんみそ汁	ベジタクッキー	スキム	オレンジ
16	金	麦	ピーマンと豚肉の炒め物・豆腐のみそ汁	梨・ビスケット	スキム	ボーロ
17	土	運 動 会				
19	月	敬 老 の 日				
20	火	麦	魚のみそ煮・レモン酢和え・清汁	豆乳あずきケーキ	スキム	ウエハース
21	水	麦	鶏のガーリック焼き・小松菜ときのごま和え・ナスのみそ汁	大学芋	スキム	メロン
22	木	麦	魚のもみじ焼き・レタス・シャッキリみそ汁	おはぎ	茶	バナナ
23	金	秋 分 の 日				
24	土		肉うどん・梨	クッキー	牛乳	せんべい
26	月	麦	ぎせい豆腐・わかめの酢の物・五目みそ汁	きのこごはん	茶	クラッカー
27	火	栗	ハンバーグ・フレンチサラダ・トマト・清汁・ヤクルト	ふわふわかぼちゃケーキ	豆乳	丸ボーロ
28	水	麦	カレーライス・ちくわともやしのごま和え	豆腐ドーナツ	スキム	人参
29	木	麦	魚の香味焼き・切干大根の煮物・麩のみそ汁	黒糖むしパン	スキム	スナック
30	金	麦	八宝菜・冬瓜スープ	ゼリー・ボーロ	スキム	あられ