



| 日  | 曜 | ご飯          | 昼 食                            | 3時のおやつ      |     | 朝のおやつ |
|----|---|-------------|--------------------------------|-------------|-----|-------|
| 1  | 月 | 麦           | 厚揚げとキャベツの回鍋肉・中華スープ             | みそ万十        | スキム | クラッカー |
| 2  | 火 | 麦           | あじとレンコンのハンバーグ・五色なます・白菜のみそ汁     | ピザトースト      | 牛乳  | パイ    |
| 3  | 水 | 文 化 の 日     |                                |             |     |       |
| 4  | 木 | 麦           | 魚のごま焼き・切干し大根の煮物・豆腐のみそ汁         | ロッククッキー     | スキム | 柿     |
| 5  | 金 | 麦           | おでん・れんこんの梅和え                   | みかん・せんべい    | スキム | ビスケット |
| 6  | 土 |             | 焼きうどん・バナナ                      | クッキー        | 牛乳  | せんべい  |
| 8  | 月 | 麦           | カレーライス・マセドアンサラダ                | ハムとコーンのマフィン | スキム | あられ   |
| 9  | 火 | 麦           | 魚のかば焼き・サラダ菜・なめこのみそ汁            | ぶどうパン       | 牛乳  | みかん   |
| 10 | 水 | 麦           | 中華風精進炒め・中華風コーンスープ              | 卵黄入りかるかん    | スキム | バナナ   |
| 11 | 木 | 麦           | 魚の香味焼き・ごま酢和え・清汁                | プリン・クッキー    | スキム | カステラ  |
| 12 | 金 | 麦           | 筑前煮・わかめのみそ汁 (七五三参り そうぐみのみ)     | 赤飯          | 茶   | ボーロ   |
| 13 | 土 |             | 味噌ラーメン・のむヨーグルト                 | クラッカー       | 牛乳  | せんべい  |
| 15 | 月 | 麦           | 牛肉のつけ焼き・相性汁                    | ピザトースト      | 牛乳  | ウエハース |
| 16 | 火 | しらす         | 鶏のから揚げ・トマト・みそドレッシングサラダ・清汁・ヤクルト | かぼちゃのケーキ    | 豆乳  | 丸ボーロ  |
| 17 | 水 | 麦           | 厚揚げとキャベツの回鍋肉・中華スープ             | 中華ごはん       | 茶   | クラッカー |
| 18 | 木 | 麦           | 魚のごま焼き・切干大根の煮物・豆腐のみそ汁          | ハムとコーンのマフィン | スキム | さつまいも |
| 19 | 金 | 麦           | おでん・レンコンの梅和え                   | みかん・せんべい    | スキム | ビスケット |
| 20 | 土 |             | 焼きうどん・バナナ                      | クッキー        | 牛乳  | せんべい  |
| 22 | 月 | 麦           | 魚のかば焼き・サラダ菜・なめこのみそ汁            | ロッククッキー     | スキム | あられ   |
| 23 | 火 | 勤 労 感 謝 の 日 |                                |             |     |       |
| 24 | 水 | 麦           | 中華風精進炒め・中華風コーンスープ              | 卵黄入りかるかん    | スキム | カステラ  |
| 25 | 木 | 麦           | 魚の香味焼き・ごま酢和え・清汁                | みそ万十        | 牛乳  | バナナ   |
| 26 | 金 | 麦           | 筑前煮・わかめのみそ汁                    | プリン・クッキー    | スキム | ボーロ   |
| 27 | 土 |             | 味噌ラーメン・のむヨーグルト                 | クラッカー       | 牛乳  | せんべい  |
| 29 | 月 | 麦           | 牛肉のつけ焼き・相性汁                    | 中華ごはん       | 茶   | ウエハース |
| 30 | 火 | 麦           | カレーライス・マセドアンサラダ                | ぶどうパン       | スキム | みかん   |