

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前									1	牛乳、どうぶつ園のビスケット	2	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食										さつまいも御飯、みそ汁(大根・油揚げ)、ローストチキン、もやしと小松菜のごまあえ(にんじん)、りんご		みそ炒め丼、バナナ
午後										牛乳、かぼちゃのパンケーキ		牛乳、フルーチェ
午前	4	牛乳、きらきら星のおせんべい	5	牛乳、どうぶつ園のビスケット	6	牛乳、大豆のスナック	7	牛乳、きらきら星のおせんべい	8	牛乳、どうぶつ園のビスケット	9	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食		御飯、みそ汁(白菜・えのき)、肉じゃが・カレー味、切干し大根のサラダ(しらす・ごま)、りんご		炊き込みご飯、だいこんと油揚げのすまし汁、豆腐のコーンみそ焼き、トマト、バナナ		御飯、みそ汁(さつまいも)、さけのごま焼き、ほうれん草のおかか和え(キャベツ)、りんご		御飯、はるさめスープ、厚揚げの炒め物、きゅうりの昆布あえ、バナナ		御飯、コーンクリームスープ、ハンバーグ、キャベツのごまあえ、りんご		肉みそうどん、バナナ
午後		牛乳、ミルクパン		牛乳、ジャムのセクラッカー		牛乳、雑炊		牛乳、みかんゼリー(ゼラチン)		牛乳、さつまいものパンケーキ		牛乳、おにぎり(じゃこおかか)
午前	11	牛乳、きらきら星のおせんべい	12	牛乳、どうぶつ園のビスケット	13	牛乳、大豆のスナック	14	牛乳、きらきら星のおせんべい	15	牛乳、どうぶつ園のビスケット	16	牛乳、ふわふわソフトせんべい
昼食		三色そぼろ丼、みそ汁(だいこん・あげ)、さつまいもの煮物、りんご		パン・ロールパン(にんじん)、和豆乳シチュー、ブロッコリーのおかか和え、バナナ		御飯、みそ汁(なす・ねぎ)、さけと人参の煮物、もやしと小松菜の塩ごまあえ、りんご		カレーライス、チンゲン菜とコーンのツナ和え、バナナ		御飯、みそ汁(かぼちゃ)、かれいの焼きおろし煮、ブロッコリーとトマトのサラダ、りんご		てりやき野菜丼、バナナ
午後		牛乳、ピーフン		牛乳、おにぎり(昆布)		牛乳、さつまいものようかん		牛乳、フルーツヨーグルト(みかん)		牛乳、蒸しパン(さつまいも)		牛乳、マカロニきな粉
午前	18	牛乳、きらきら星のおせんべい	19	牛乳、どうぶつ園のビスケット	20	牛乳、大豆のスナック	21	牛乳、きらきら星のおせんべい	22	牛乳、どうぶつ園のビスケット	23	
昼食		鮭ちらし寿司(ごま)、すまし汁(じゃが芋)、凍り豆腐のにんじんの煮物、りんご		御飯、だいこんと油揚げのすまし汁、豆腐の野菜そぼろかけ(にんじん)、さつまいもの甘煮、バナナ		パン・ロールパン、鮭のクリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、りんご		御飯、みそ汁(キャベツ・えのき)、豚肉のすき焼き風煮物、ちくわのごま炒め(もやし)、バナナ		御飯、みそ汁(だいこん)、かれいの五目とろみ煮、ほうれん草の磯あえ(はくさい)、りんご		
午後		牛乳、ジャムサンド(いちご)		牛乳、りんごのパンケーキ		牛乳、おじゃ(ひき肉)		牛乳、大学芋		牛乳、豆乳フレンチトースト		
午前	25	牛乳、きらきら星のおせんべい	26	牛乳、どうぶつ園のビスケット	27	牛乳、大豆のスナック	28	牛乳、きらきら星のおせんべい	29		30	
昼食		カレーピラフ、オニオンスープ、鶏肉の照り焼き、ブロッコリーのマヨ和え、りんご		ゆかり御飯、みそ汁(もやし・油揚げ)、炒り豆腐(ひじき)、蒸しかぼちゃ、バナナ		御飯、野菜のコンソメスープ、かれいのトマト煮、マカロニサラダ、りんご		御飯、みそ汁(はくさい・大根)、豚肉と野菜の炒め物、きゅうりの酢物(ツナ・わかめ)、バナナ				
午後		牛乳、蒸しパン(かぼちゃ)		牛乳、おにぎり(じゃこごま)		牛乳、豆乳みかん寒天		牛乳、ツイストパン				
<p>食育活動 『食べる前に手を洗いましょう』 今月は『寒さに負けない体を作ろう』</p>												

