

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ ブロッコリーのサラダ つみれ汁 いちごゼリー	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ ごまだんご	ごはん 牛乳 豚どんの具 ほうれん草まんじゅう(2個) 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	食パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 チキン照り焼きパティ キャベツときゅうりのサラダ ポトフ	ごはん 牛乳 厚焼きたまご いんげんのソテー 南瓜と玉ねぎの味噌汁
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
ごはん 牛乳 いかの天ぷら 切干し大根のソース炒め けんちん汁	 建国記念の日	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク マカロニサラダ ヨーグルト	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ケチャップ&マスタード ごぼうサラダ 米粉のパンキンスープ	ごはん 牛乳 春巻き こんにゃくいため 担々風スープ
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごもくきんぴら じゃが芋と小松菜の味噌汁	ごはん 牛乳 お好み焼き もやしときゅうりのナムル コーン入りならにら玉スープ	ごはん 牛乳 チキンカレー 切干し大根サラダ いちごヨーグルト	食パン 牛乳 トマトオムレツ ジャーマンポテト 白菜のクリームスープ	ごはん 牛乳 スタミナカツ 大根のそぼろ煮 小松菜とえのきたけの味噌汁
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
振替休日 				
	ごはん 牛乳 とり肉のマヨみそ焼き ひじきのいため煮 白菜と豆腐の味噌汁	ごはん 牛乳 くじらコロッケ ブロッコリーのごま和え とん汁	食パン いちごジャム 牛乳 チーズカツ スパゲティサラダ じゃがベースープ	ごはん 牛乳 いわしのスパイス焼き 肉じゃが キャベツとえのきたけの味噌汁

消化のしくみ

