

日	曜	行事	朝間食	昼食	おやつ
1	日				
2	月	防災訓練	牛乳 おせんべい	ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き 大根とベーコンのソテー みかん	牛乳 ホットケーキ
3	火		牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のトマト煮込み きんぴらごぼう パナナ	牛乳 マカロニのあべかわ風
4	水		牛乳 クッキー	ごはん 魚のホイル焼き かぼちゃの天ぷら パイン	お茶 ヨーグルト和え
5	木		お茶 ヨーグルト	スパゲティナポリタン チーズポテト パナナ	お茶 しらすおにぎり
6	金		牛乳 コーンフレーク	ごはん 魚の味噌煮 かぼちゃとひじきのサラダ オレンジ	牛乳 ツナサンド
7	土		牛乳 おせんべい	ごはん はんぺんチーズフライ じゃが芋そぼろ煮 みかん	牛乳 蒸しパン
8	日				
9	月	誕生日会	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭フライ マカロニサラダ もも	りんごジュース フルーツホットケーキ
10	火		牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが 大根の酢の物 味噌汁	牛乳 パナナケーキ
11	水		お茶 おせんべい	ハヤシライス フライドポテト ヨーグルト	お茶 スティックパン
12	木		牛乳 ビスケット	焼きうどん ほうれん草のツナ和え パナナ	お茶 ひじきおにぎり
13	金	身体測定	牛乳 おせんべい	ごはん 白身魚の磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁	お茶 カルピスゼリー
14	土		お茶 ヨーグルト	ごはん 魚の照り焼き キャバツとベーコンのおかか炒め みかん	牛乳 カステラ
15	日				
16	月	敬老の日			
17	火	お月見会	牛乳 おせんべい	ごはん 魚のチーズフライ ブロッコリーのツナ和え みかん	お茶 きな粉おはぎ
18	水		牛乳 コーンフレーク	子ぎつねおにぎり 豆腐とキャバツの煮物 すまし汁 パナナ	牛乳 フレンチトースト
19	木		牛乳 ビスケット	ごはん ムニエル かぼちゃとひじきのサラダ コンソメスープ	お茶 ヨーグルト和え
20	金	誕生日会	牛乳 ゼリー	ごはん 鶏の唐揚げ 大根とツナのサラダ パナナ	りんごジュース フルーツホットケーキ
21	土		牛乳 ビスケット	そぼろ親子丼 さつま芋の天ぷら みかん	牛乳 スティックパン
22	日	秋分の日			
23	月				
24	火		牛乳 コーンフレーク	焼肉丼 大根の酢の物 味噌汁 もも	牛乳ピザトースト
25	水		牛乳 クッキー	ごはん 白身魚のカレー風味 ジャーマンポテト みかん	牛乳 きな粉蒸しパン
26	木		牛乳 おせんべい	ごはん 豚のしょうが焼き 蓮根のきんぴら パナナ	牛乳 洋風お好み焼き
27	金		牛乳 ビスケット	ごはん ムニエル さつま芋の天ぷら もも	お茶 牛乳寒
28	土		お茶 ヨーグルト	カレー フライドポテト ゼリー	お茶 カステラ
29	日				
30	月		牛乳 おせんべい	ごはん 魚の味噌煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え みかん	牛乳 ほうれん草蒸しパン