

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	～丈夫な骨をつくるポイント～ ①牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとる ②運動で骨に刺激を与える ③カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分ある ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。 カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。					1日
昼食						ビスケット スパゲティナポリタン コンソメスープ チーズ
午後						おせんべい
午前	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	文化の日	ビスケット マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ ヨーグルト	おせんべい ごはん アジの韓国風照焼 マカロニサラダ 味噌汁 チーズ	ビスケット ごはん 鶏肉のレモン焼き 小松菜のしらす和え すまし汁 バナナ	おせんべい ごはん 肉じゃが 白菜のゆかり和え 味噌汁 オレンジ	ビスケット ピザトースト ミルクスープ くだもの
午後		ゼリー（ピーチ）	五平餅	プリン	コーンマヨトースト・牛乳	おせんべい
午前	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	おせんべい ごはん きのこ鶏のソテー キャベツサラダ 味噌汁 オレンジ	ビスケット 焼きそば ブロッコリーサラダ わかめスープ チーズ	おせんべい ごはん アジのかば焼き れんこんきんぴら 味噌汁 バナナ	ビスケット ごはん 鶏肉のごま照焼 納豆和え 味噌汁 チーズ	おせんべい ごはん 白身魚の磯辺焼き 根菜と鶏の炒り煮 味噌汁 バナナ	ビスケット 焼うどん 中華スープ チーズ
午後	りんごのスコーン・牛乳	ゼリー（ぶどう）	ふかしもち・牛乳	アップルムース	青菜おにぎり	おせんべい
午前	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	おせんべい ごはん たらこの竜田揚げ チンゲン菜の塩炒め 味噌汁 チーズ	ビスケット カレーライス キャベツサラダ コンソメスープ ヨーグルト	おせんべい ごはん 肉豆腐 もやしのサラダ 味噌汁 オレンジ	ビスケット パン りんごジャム ポテトグラタン 小松菜のサラダ コーンポタージュ	おせんべい わかめごはん 赤魚の煮付け 大根の昆布和え 味噌汁 バナナ	ビスケット チキンピラフ 野菜スープ くだもの
午後	たぬきおにぎり	トマトパンネ	シュガートースト・牛乳	ゼリー（いちご）	さつまいも蒸しパン・牛乳	おせんべい
午前	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	振替休日	ビスケット 肉うどん 南瓜の甘煮 りんご	おせんべい ごはん 鶏肉のカレー風味焼 キャベツの海苔和え 味噌汁 チーズ	ビスケット ごはん サバのパン粉焼き 青梗菜のお浸し 味噌汁 バナナ	おせんべい ごはん ポークチャップ 大根サラダ 味噌汁 チーズ	ビスケット 鶏にゅうめん さつまいもサラダ くだもの
午後		ゼリー（ピーチ）	フライドポテト・牛乳	ヨーグルト和え	誕生日デザート・ジュース	おせんべい