

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前			1 おやつ、牛乳	2 おやつ、牛乳	3	4	
昼食			わかめ御飯、野菜のスープ、鯉のぼり・ミートローフ、焼きトマト	御飯、みそ汁(こまつな・新たまねぎ)、豆腐のふわとろボール(えび)、ひじきのツナ酢あえ(もやし)、みかん缶			
午後			油揚げと野菜の混ぜご飯、牛乳	豆乳ゼリー(小倉)、牛乳			
午前	6	7 おやつ、牛乳	8 おやつ、牛乳	9 おやつ、牛乳	10 おやつ、牛乳	11 おやつ、牛乳	
昼食		御飯、すまし汁(じゃがいも・たまねぎ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、ゆでスナップえんどう、バナナ	御飯、みそ汁(だいこん・えのき)、豆腐の五目焼き、ほうれん草のナムル(ごま)、りんご	ジャージャーめん、りんご	御飯、みそ汁(さといも・あげ)、豚肉と昆布の炒め煮(にんじん)、キャベツのバインサラダ(チンゲン菜)	御飯、みそ汁(新たまねぎ・わかめ)、さわらとごぼうの煮つけ、さっぱりポテトサラダ、もも缶	
午後		せんべい、キャロットゼリー(寒天)、牛乳	おにぎり(じゃこごま)、牛乳	菜飯おにぎり(しらす)、牛乳	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)、牛乳	かぼちゃかん(あずき)、牛乳	
午前	13 おやつ、牛乳	14 おやつ、牛乳	15 おやつ、牛乳	16 おやつ、牛乳	17 おやつ、牛乳	18 おやつ、牛乳	
昼食	チャーハン(ツナ・ひじき)、豆腐旨煮(キャベツ)、さつま芋のレモン煮、りんご	御飯、みそ汁(もやし・あげ)、魚とかぼちゃの新たまねぎ和え、ゆでブロッコリー、みかん缶	御飯、すまし汁(だいこん)、厚揚げのケチャップ煮、小松菜のごま和え、りんご	御飯、みそ汁(キャベツ・コーン)、たらこの磯辺焼き、きんぴらごぼう(いんげん・ごま)、バナナ	御飯、豆腐スープ(ねぎ)、肉団子の中華あん、きゅうりの昆布あえ、みかん・バイン缶	豚肉の甘みそ丼、りんご	
午後	米粉ドーナツ(おから・バナナ)、牛乳	五平餅、牛乳	米粉蒸しパン・さつまいも、牛乳	チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)、牛乳	おにぎり(ビーンズ)、牛乳	おさかなごはん、牛乳	
午前	20 おやつ、牛乳	21 おやつ、牛乳	22 おやつ、牛乳	23 おやつ、牛乳	24 おやつ、牛乳	25 おやつ、牛乳	
昼食	新たまねぎと豚の炊き込みごはん、すまし汁(さといも・わかめ)、鮭のごま衣焼き、ゆでブロッコリー、オレンジ	御飯、みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜)、豚肉とキャベツのすき焼き風煮物、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、さばの竜田揚げ、もやしのごま酢あえ(さやえんどう)、りんご	御飯、みそ汁(いも・こまつな)、豆腐のえび風味焼き、ひじきの煮物(にんじん)、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(だいこん・あな)、肉じゃが(豚肉)、チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)、バナナ	ドライカレーライス、豆腐のすまし汁、キャベツのフルーツサラダ(もも)	
午後	おにぎり(さけ・ごま)、牛乳	米粉のみかん蒸しパン、牛乳	凍り豆腐のフレンチトースト、牛乳	にんじんボンデケーキ、牛乳	豆乳ももゼリー、せんべい、牛乳	米粉蒸しパン・黒糖、牛乳	
午前	27 おやつ、牛乳	28 おやつ、牛乳	29 おやつ、牛乳	30 おやつ、牛乳	31 おやつ、牛乳		
昼食	中華丼(キャベツ)、りんご	御飯、わかめスープ(もやし)、揚げ鶏の五目和え、きゅうりのゆかりあえ、みかん缶	御飯、五目みそ汁、鮭の利休焼き(ごま)、かぼちゃとブロッコリーの和風あん、りんご	御飯、すまし汁(いも・えのき)、マーボー豆腐(たまねぎ)、キャベツのごま和え、オレンジ	御飯、みそ汁(チンゲン菜・生揚げ)、白身魚の煮つけ、じゃが芋炒め、バナナ		
午後	うまみ豆ごはん、牛乳	にんじんおやき、牛乳	豆乳もち、牛乳	おやつ小魚(ごま)、トマトゼリー、牛乳	米粉お好み焼き(大豆粉・えび)、牛乳		
<p>家庭での食中毒対策</p> 		<ol style="list-style-type: none"> 1 食品は新鮮な物からを選ぶ 2 肉や魚は汁が漏れないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ入れる 3 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍する 4 まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「サラダや調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意する 5 電子レンジを使用する時は、均一に加熱する 6 キッチンには整理整頓・清潔にする 					