

	月	火	水	木	金
午前おやつ				1	2
昼食				お菓子 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 ごはん お菓子	お菓子 ビビンバ わかめスープ チャプチェ お菓子
午後おやつ					
午前おやつ	5	6	7	8	9
昼食	お菓子 ぎつねうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	お菓子 から揚げ 野菜炒め 味噌汁 ごはん お菓子	お菓子 ちらしずし にゅうめん 茄子のお浸し ゼリー ドーナツ	お菓子 かに玉風 チンジャオロース 中華スープ ごはん お菓子	お菓子 ロールパン ハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ お菓子
午後おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
午前おやつ	12	13	14	15	16
昼食	お菓子 豚肉の生姜焼き 酢の物 ごはん 味噌汁	お菓子 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ごはん すまし汁	お菓子 三色丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁	お菓子 ロールパン タンドリーチキン スティックサラダ コンソメスープ お菓子	お菓子 ごはん ぶりの照り焼き きゅうりの酢の物 味噌汁
午後おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
午前おやつ	19	20	21	22	23
昼食	お菓子 冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ フルーツ	お菓子 牛丼 キャベツのごま和え 味噌汁	お菓子 食パン ポークケチャップ キノコのバターソテー コンソメスープ ホットケーキ	海の日 スポーツの日	
午後おやつ	お菓子	お菓子	お菓子		
午前おやつ	26	27	28	29	30
昼食	お菓子 オムライス コールスローサラダ コンソメスープ	お菓子 ごはん マーボー豆腐 中華スープ 春雨サラダ	お菓子 炊き込みご飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし 味噌汁	お菓子 カレーライス ポテトサラダ ゼリー	お菓子 焼うどん きゅうりの酢の物 フルーツ
午後おやつ	お菓子 ジャムサンド	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子