



2月 おにぎり	3月 火	4月 水 そぼろごはん	5月 木	6月 金 コーンごはん	7月 土
鶏の唐揚げ ポークピッツ 焼きちゃんぽん 金平牛蒡 フルーツ	お星さまコロッケ ミートボール ミートパンネ ほうれん草サラダ 人参煮・フルーツ	サバの照焼き 糸蒟蒻の炒め煮 枝豆 マカロニとツナのカレーサラダ フルーツ	豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	豆腐ハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティソテー 南瓜煮・切干大根煮 フルーツ	鶏の唐揚げ 千切りキャベツ 蓮根炒め・オムレツ 竹輪煮 デザート・漬物
9月	10月 火 おにぎり	11月 水	12月 木	13月 金	14月 土
体育の日	鶏肉のケチャップ炒め コーン焼売 粉ふき芋 もやしと竹輪のゴマ酢和え フルーツ	エビフライ さつま芋レモン煮 焼きうどん・オクラ煮 ピーマン肉味噌 フルーツ	白身魚の唐揚げオーロラソース 竹輪煮 マカロニソテー 春雨の酢の物 フルーツ	タンドリーチキン 揚げコーンボール 白菜の和え物 ポテトサラダ フルーツ	焼肉 春巻き 筍かつお めかぶ・厚揚げ煮 笹かま・漬物
16月 のり弁風ごはん	17月 火	18月 水	19月 木	20月 金 おにぎり	21月 土
竹輪の天ぷら 豚肉と春雨の中華炒め さくら焼売 バンバンジーサラダ フルーツ	焼鮭のタルタルソースがけ ウィンナー 蓮根金平 さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	鶏つくね おさかなナゲット 野菜炒め 生麩の煮物 フルーツ	揚げ鶏のレモン煮 厚揚げ煮 ビーフソテー あじつみれと大根の煮物 フルーツ	野菜メンチカツ 蒸しさつま芋 焼きそば 人参枝豆ゴマサラダ フルーツ	白身魚フライ ミートボール 千切りキャベツ・根菜炒め とろろパック・里芋煮 デザート・漬物
23月 おにぎり	24月 火 枝豆ごはん	25月 水 おにぎり	26月 木	27月 金	28月 土
照焼きチキン 南瓜の大学芋風 じゃが芋金平 大根と高野豆腐の煮物 フルーツ	三角カレー春巻き ポークピッツ スパゲティソテー じゃが芋煮 フルーツ	エビカツ ハムステーキ ブロッコリーのゴマ和え さつま芋金平・人参煮 フルーツ	肉団子の酢豚風 チキンナゲット ひじきサラダ 半平煮 フルーツ	休講日	ハロウィンパーティー
30月	31月 火	<div data-bbox="880 1163 1317 1536" data-label="Image"> <p>おなかをそうじする</p> <p>食物繊維</p> </div>			
回鍋肉 イカフライ 大学芋 大豆のケチャップ煮 フルーツ	酢鶏 豆腐焼売 ブロッコリーのツナ和え がんもどき煮 フルーツ				

副菜で

食物繊維を
たっぷりとりよう!

副菜には、野菜やいも、きのこ、海藻などいろいろな食材が含まれています。食物繊維だけでなく、ビタミンやミネラルも豊富ですので、毎食しっかりとりたいものです。