



# ノーボーダース

				1 金	2 土
				鶏の照焼き 焼売 もやしソテー・オクラ煮 胡瓜と若布の酢の物 フルーツ	ファミリーピクニック Family Picnic
4 月 鮭ごはん	5 火 おにぎり	6 水	7 木	8 金	9 土
コーンコロケ ハムステーキ ミートスパゲティ バンバンジーサラダ フルーツ	ミートボールとポテトのチリソース 揚げ餃子 ほうれん草サラダ 人参煮 フルーツ	回鍋肉 エビカツ 粉ふき芋 ひじき煮・高野豆腐煮 フルーツ	白身魚の唐揚げオーロラソース 竹輪煮 キャベツコーンソテー さつまいもと大豆の甘がらめ フルーツ	照焼きハンバーグ ポテトフライ 南瓜ソテー マカロニサラダ・枝豆 フルーツ	味噌ヒレカツ 千切りキャベツ 金平蓮根 竹輪煮・オムレツ 漬物・ミニゼリー
11 月	12 火 俵ごはん	13 水	14 木	15 金 おにぎり	16 土
豆腐ハンバーグ チキンナゲット 人参ゴマサラダ じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	焼きチキン 竹輪の天ぷら 金平ごぼう・さつまいものきなこがらめ ブロッコリーの和え物 フルーツ	カレー春巻き 豚肉の甘辛炒め 枝豆 厚揚げと大根の煮物 フルーツ	鶏の唐揚げ 南瓜煮・ポークピッツ スパゲティソテー 胡瓜と白菜の和え物 フルーツ	サワラの磯揚げ煮 粉ふき芋 焼きちゃんぽん もやしナムル・コーンボール フルーツ	エビカツ・海鮮焼売 千切りキャベツ 根菜炒め ふきシソ佃煮 里芋煮・茶碗蒸し・漬物
18 月	19 火 コーンごはん	20 水 おにぎり	21 木	22 金	23 土
味噌カツ さつま揚げ キャベツの和え物 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ フルーツ	豚肉南蛮炒めタルタルソース さくら焼売 枝豆 切り干し大根煮 フルーツ	サバの照焼き ミートボール もやしの和え物 五目大豆煮 フルーツ	ハンバーグ野菜トマトソース ポテトフライ ペンネソテー 竹輪と胡瓜の酢の物 フルーツ	プレ：お休み キンダー：スポーツデー	サーモンフライ ウィンナー 千切りキャベツ とろろ・若竹煮 笹かま・漬物・コーヒーゼリー
25 月 おにぎり	26 火	27 水 そぼろごはん	28 木	29 金 俵ごはん	30 土
鶏肉のケチャップ炒め おさかなナゲット 春雨サラダ 大学芋 フルーツ	エビフライ タンドリーチキン 焼きうどん 胡瓜のゴマ和え・半平煮 フルーツ	サワラの西京焼き キャベツのゆかり和え 花がんどき煮 じゃが芋煮 フルーツ	野菜メンチカツ さつまいもレモン煮 マカロニソテー 豆腐チャンプル・人参煮 フルーツ	カレーコロケ ロールキャベツ 焼きそば 南瓜サラダ フルーツ	おろしハンバーグ 千切りキャベツ がんもどき煮 冷奴・半平煮 漬物・よもぎ餅

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。



あさ

## 朝

朝食をきちんと食べていますか？  
「食べている」という人でも、パン  
だけ、バナナだけなどになっていま  
せんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品を  
きちんとそろえることはできますので、毎  
日そろえるように心がけてみましょう！