



月	火	水	木	金
<p>ついたち 1日</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>もやしスープ</p>	<p>ふつか 2日</p> <p>そえキャベツ</p> <p>まぐろのレモンあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげとこんぶのみそいため</p>	<p>みっか 3日</p> <p>ごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>はるさめととりにくのいために</p>	<p>よっか 4日</p> <p>むぎこがしまめ</p> <p>ソナとひじきのそばろごはん</p> <p>すましじる</p>	<p>いつか 5日</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ポークステーキ</p> <p>こくとうパン</p> <p>たまごスープ</p>
<p>ようか 8日</p> <p>シーフードカレーライス</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>フレンチサラダ</p>	<p>ここのか 9日</p> <p>そえはくさい</p> <p>ちくわのカラフルあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>とおか 10日</p> <p>きりぼしだいこんのごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>こうやどうぶのたまごとじ</p>	<p>いち 11日</p> <p>たまごやさいのいためもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>にんじゃふりかけ</p> <p>みそじる</p>	<p>いち 12日</p> <p>ファイバーヨーグルト</p> <p>パンネアラビアータ</p> <p>ひじきのマリネサラダ</p>
<p>いち 15日</p> <p>もやしのひたし</p> <p>さめのピリからあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あおさのすましじる</p>	<p>いち 16日</p> <p>はくさいとたまごのあえもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>しそふりかけ</p> <p>じゃがいものそばろに</p>	<p>いち 17日</p> <p>ひややっこ</p> <p>むぎごはん</p> <p>スタミナいため</p>	<p>いち 18日</p> <p>ミニトマト</p> <p>とりのこがしやさんみかんせりーねぎソースかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそじる</p>	<p>いち 19日</p> <p>そえやさい</p> <p>ふたにくのこうちやに</p> <p>こめこいりまるがたパン</p> <p>トマトとたまごのスープ</p>
<p>いち 22日</p> <p>さわらのごまゴマやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>てづくりつくだに</p> <p>だいこんのもの</p>	<p>いち 23日</p> <p>ハヤシライス</p> <p>さつまいもサラダ</p>	<p>にじゅうよっか 24日</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくいりかきたまじる</p>	<p>いち 25日</p> <p>バンサンスー</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>いち 26日</p> <p>ポテトのチーズやき</p> <p>コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>キャベツスープ</p>
<p>いち 29日</p> <p>そえキャベツ</p> <p>かつおとだいずといものあげに</p> <p>わかめごはん</p> <p>すましじる</p>	<p>いち 30日</p> <p>チンジャオロース</p> <p>むぎごはん</p> <p>ワンタンたまごスープ</p>			

太い線=大きいわん (ごはんちゃん)
 細い線=小さいわん (しるわん)

点線=浅い皿 (パン皿)
 二重線=大きい皿 (カレー皿)
 長い点=小皿

デザートカップ
 スプーン
 はし

食器は、よく確かめて盛りつけましょう