

1 がつこんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
1	水	ようじ	ごはん はかたぞうにふう さかなのてりやき くるまめ やきのり	ヨーグルト	♪おしょうがつ♪ せきはん からあげ てづくりだてまきふう えまかまぼこ ちくぜんに みかん	ぎゅうにゅう しろゴマプリン	ごはん ポークチャップ やさいソテー クラムチャウダー てづくりきんとん
		がくどう せいねん	ごはん はかたぞうにふう さかなのてりやき くるまめ やきのり ヨーグルト				
2	木	ようじ	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし ふりかけ	バナナ	さけチャーハン ちゅうかふうあえもの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん とうふハンバーグ わふうおろしソース ポテトサラダ こまつなのいためもの
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし ふりかけ バナナ				
3	金	ようじ	パン ジャム コーンスープ ケチャップいため	フルーツ	ごはん さかなのフライ やさいソテー わふうサラダ さつまいものあまに	ぎゅうにゅう プリン	ごはん てりやきチキン ブロッコリーソテー ビーフんいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム ケチャップいため コーンスープ フルーツ				
4	土	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ	ヨーグルト	スパゲッティミートソース グリーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい	ごはん ぶたにくのみそつけやき ソテー ハウレンソウのいそべあえ けんちんじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ ヨーグルト				
5	日	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり	ぶどうゼリー	ごはん ささみカツ ソテー かいそうサラダ ようふうに	ぎゅうにゅう ミルクかんてん	ごはん さけのチャンチャンやき マカロニサラダ はるさめスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり ぎゅうにゅう				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

1 がつこんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
6	月	ようじ	ごはん みそしる ウインナーポテトのいためもの なっとう	ふかしいも	ドライカレー シーザーサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう ココアマフィン	ごはん さかなのこうみやき グリルやさい はっぼうさい だいこんサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ウインナーポテトのいためもの なっとう フルーツゼリー				
7	火	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのはるさめに のり	やさいゼリー	ごはん チキンピカタ ケチャップソース マセドアンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん ♪ななくさがゆ にざかな きりぼしだいこんのサラダ ちやわんむし
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごのはるさめに のり やさいゼリー				
8	水	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき のり	ヨーグルト	やきそば ちゅうかふうひややっこ フルーツ	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん チキンなんばん タルタルソース レタスとのりのサラダ いとこに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき のり ヨーグルト				
9	木	ようじ	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため ふりかけ	ヨーグルト	ごはん さかなのピザふうホイルやき やさいサラダ マカロニたまごスープ	ぎゅうにゅう てづくり パンケーキ	ごはん とりのからあげ やさいソテー はるさめのあえもの ポパイソテー
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため ふりかけ ヨーグルト				
10	金	ようじ	ごはん みそしる めだまやき ふりかけ	バナナ	チキンライス やさいのクリームに あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう バウムクーヘン	ごはん フィッシュバーグ きのこあんかけ わかめとだいこんのサラダ みそにくじゃが
		がくどう せいねん	ごはん みそしる めだまやき ふりかけ バナナ				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

1 がつこんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
1 1	土	ようじ	ごはん みそしる さといものそぼろに なっとう	ぶどうゼリー	ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ウエハース	ごはん みそに ふくめに もやしのナムル ちゅうかいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さといものそぼろに なっとう ぶどうゼリー				
1 2	日	ようじ	ごはん みそしる スクランブルエッグ のり やさいソテー	ヨーグルト	カレーうどん ごまずあえ フルーツ	ぎゅうにゅう コーンとチーズの マフィン	ごはん さかなのプロバンスふう かぼちゃサラダ コンソメに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スクランブルエッグ のり やさいソテー ヨーグルト				
1 3	月	ようじ	ごはん みそしる だいこんいりに のり	ふかしいも	ごはん さかなのしおやき やさいソテー じゃがいものそぼろに ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい	ごはん タンドリーチキン グラッセ・スナップピース オーロラソースかけ コンソメスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいこんいりに のり りんごヨーグルト				
1 4	火	ようじ	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひややっこ やきのり	ウエハース	ぎゅうどん かにあえ フルーツ	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ごはん さかなのぱんこやき ポイルやさい じゃこサラダ ミルクスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひややっこ やきのり フルーツゼリー				
1 5	水	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり	ヨーグルト	♪旬を味わうお昼ご飯♪ ごはん おでん ブロッコリーのツナあえ てづくりふりかけ みかん	ぎゅうにゅう どらやき	ごはん ハンバーグ デミグラスソース ごまマヨネーズあえ ポパイソテー
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり ヨーグルト				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

1がつこんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
16	木	ようじ	ごはん みそしる ひじきいために なっとう	やさいゼリー	チキンカレー もりあわせサラダ ジョア	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ごはん さかなのマヨネーズやき マカロニやさいソテー ちくぜんに すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきいために なっとう フルーツ				
17	金	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ	ぶどうゼリー	さらうどん いもあめ (だいがくいも) あまずあえ (わかめ)	ぎゅうにゅう プリン	ごはん さけのしおやき こふきポテト れいしゃぶサラダ のっぺいじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ バナナ				
18	土	ようじ	パン ジャム コンソメスープ ウインナー やさいソテー	オレンジ	ごはん さかなのかばやき さつまいも パンサンデー なすのそぼろに	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん しょうがやき せんきゃべつ たまごいりポテトサラダ きのこスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム コンソメスープ ウインナー やさいソテー フルーツ				
19	日	ようじ	ごはん みそしる ミートボールのケチャップに のり	ヨーグルト	ごもくチャーハン とうふのカニあんかけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう しおおかき	ごはん さかなのたつたあげ こふきいも ごまずあえ ちゅうかふうコーンスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ミートボールのケチャップに のり ヨーグルト				
20	月	ようじ	ごはん みそしる ひじきに ふりかけ	バナナ	きつねうどん チーズとツナのサラダ やさいかきあげ	ぎゅうにゅう にんじんゼリー	ごはん とりのクリームソース ポイルやさい さつまいもサラダ やさいいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきに ふりかけ バナナ				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

1 がつこんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
21	火	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ	ヨーグルト	ごはん サーモンバターしょうゆやき ソテー ごぼうサラダ のりポテト	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん ぎゅうにくのすきに ブロッコリーのサラダ すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ ヨーグルト				
22	水	ようじ	ごはん みそしる ハムソテー ポテトいため のり	ぶどうゼリー	ごはん チキントマトソースかけ マカロニやさいソテー じゃこサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう やさいむしパン	ごはん さかなのカレーあげ ブロッコリー さといものごまみそあえ にんじんしりしり
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ハムソテー ポテトいため のり フルーツゼリー				
23	木	ようじ	ごはん ぐだくさんスープ スクランブルエッグ ソテー ふりかけ	ヨーグルト	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	ぎゅうにゅう いちごミルク かんでん	ごはん さかなのしおやき カレーいため かぼちゃサラダ ぶたじる
		がくどう せいねん	ごはん ぐだくさんスープ スクランブルエッグ ソテー ふりかけ ヨーグルト				
24	金	ようじ	ごはん みそしる なつとう きりぼしだいこんいために	ふかしいも	クリームスパゲティ ミートボール フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ウエハース	ごはん さかなのてりやき ソテー はるさめのあえもの にまめ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる なつとう きりぼしだいこんいために りんごヨーグルト				
25	土	ようじ	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに ふりかけ	バナナ	ごはん さかなのみそチーズやき やさいサラダ ツナに	ぎゅうにゅう フルーツゼリー	ごはん とりのからあげ スパゲティ・ブロッコリー あまずあえ すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに ふりかけ バナナ				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

1 がつこんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
26	日	ようじ	ごはん みそしる のり さばのしおやき ゆかりあえ	ぶどうゼリー	そばろどん きゅうりのすのもの さかなのすましじる フルーツ	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん ハンバーグ やさいのソテー フレンチサラダ ポトフふう
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばのしおやき ゆかりあえ のり フルーツゼリー				
27	月	ようじ	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに のり	ヨーグルト	ごはん しょうがやき ブロッコリーのソテー ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ごはん さけのクリームシチュー ラタトゥユ ひじきのまめサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに のり ヨーグルト				
28	火	ようじ	ごはん みそしる のり こまつなとあつあげそばろ	やさいゼリー	パン マカロニグラタン コンソメスープ フルーツ	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん マーボー豆腐 チンジャオロースふう ごまあえ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる のり ゼリー こまつなとあつあげそばろ				
29	水	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのやさいに ふりかけ	バナナ	コーンラーメン えびたまあんかけ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう おまんじゅう	ごはん さかなのタルタルソース ポイルやさい ようふうだいずに こまつなのサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごのやさいに ふりかけ バナナ				
30	木	ようじ	ごはん みそしる なっとう さといもとだいこんのもの	ウエハース	にんじんごはん とりのあまずあんかけ ブロッコリーのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん てりやきつくね ポテト・インゲン ビーフンいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さといもとだいこんのもの なっとう フルーツゼリー				

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ) ふじさんぎょう

1がつこんだてひょう (常食)



にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
31	金	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき やきのり	ヨーグルト	カレーライス やさいサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう しおおかき	ごはん さかなのマヨネーズやき ポイルやさい ちくぜんに すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき やきのり ヨーグルト				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

☆こんげつしょうのさかな…さけ・さば・あかうお・しろみぎかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

