

月	火	水	木	金
2 ごはん 豚肉のバター醤油ソース かぼちゃサラダ 根菜スープ 野菜と果物のゼリー	3 ひじきとコーンの混ぜごはん さつまいものそぼろ煮 豆とレタスのスープ 	4 コッペパン 牛肉のオニオンソテー風 小松菜のレモンサラダ かぼちゃのスープ	5 ごはん ふりかけ 煮しめ 厚揚げのごまみそスープ	6 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ひじき入り五目豆 いちごみかんのゼリー
9 ごはん 肉じゃが シーザーサラダ	10 ソースカツ丼 いんげんのごま和え みかん 	11 けんこくきねん 建国記念の日 	12 ごはん 魚の柚庵焼き ブロッコリーとトマトのサラダ かみなり汁 	13 ごはん ヤンニョムチキン風 たけのこナムル 米粉ワンタンのスープ いちごのハートムース 
16 にゅうがくよび けんさ 入学予備検査 	17 こうとうぶ 高等部 にゅうがくしゃせんぱつ 入学者選抜 	18 キャロットパン 牛肉とパプリカの赤みそトマト煮 ジャーマンポテト風 フルーツポンチ	19 ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根とツナのサラダ かぶのみそ汁	20 ごはん ふりかけ 車麩のトマトチーズ重ね焼き ブロッコリー添え ほうれん草と豆腐のスープ
23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日  	24 ごはん プルコギ風 きざみ昆布とあげの炒め煮	25 ミルクロール タンドリーチキン グリーン野菜と大豆のサラダ 冬野菜のスープ ヨーグルト 	26 焼きそば ミニカップグラタン 豆腐と小松菜のサラダ	27 ごはん 鮭のみそチーズ焼き キャベツの中華和え けんちん汁

★スプーンを上手に持ってみよう！

1



ばきゅーんの
形にする

2



人差し指と中指
の上にスプーン
をおく

3



親指と人差し
指ではさむ

- * 毎日、牛乳がつけます。
- * 小学部の4～6年生(基準量:620kcal)に対して中・高等部のエネルギー量は約3割増し、小学部1～3年生は約2.5割減です。
- * 材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。その時はご了承ください。

スプーンが上手に使えるようになると手先も器用になり、箸や鉛筆の上手な使い方にもつながります。また、手が疲れず、料理をこぼしにくくなるため、きれいな食事のマナーで食べられます。