

| 日 | 献立 | (赤) 血や肉になる食品 | (緑) 体の調子を整える食品 | (黄) 働く力になる食品 | 3時のおやつ |
|--------------|---|---------------------------|--|----------------------------|--|
| 1 木 B | ごはん ちぐさ焼き ひじきとツナの炒め物 味噌汁 (南瓜) | 鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 味噌 | 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ コーン 南瓜 ねぎ | 七分つき米 | 肉まん 豚ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー |
| 2 金 B | ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの和え物 吸い物 (わかめ) | 魚の切り身 味噌 ツナ わかめ | 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき ピーマン ブロッコリー みつば | 七分つき米 春雨 砂糖 |  ★バナナ |
| 3 土 特 | チャーハン 五目ラーメン | ウインナー 卵 豚肉 | 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ 白菜 もやし | 七分つき米 そば | ★胚芽クッキー ★ラムネ |
| 6 火 A | ごはん マーボー豆腐 卵スープ | 合挽きミンチ 豆腐 卵 ちくわ | 玉ねぎ 人参 しめじ しめじ ほうれん草 しいたけ もやし ねぎ | 七分つき米 片栗粉 砂糖 | かつおにぎり かつお節 七分つき米 ジャムサンド ジャム 食パン |
| 7 水 B | ごはん 魚の味噌煮込み 大根の煮物 吸い物 (きのこ) | 魚の切り身 豆腐 味噌 | れんこん 大根 人参 しめじ しいたけ えのき みつば | 七分つき米 砂糖 |  あん団子 小豆 白玉粉 |
| 8 木 B | ごはん 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ わかめスープ | 鶏肉 わかめ | 玉ねぎ ほうれん草 しめじ トマト きゅうり コーン 人参 もやし | 七分つき米 春雨 砂糖 |  あん団子 小豆 白玉粉 |
| 9 金 特 | 誕生会 チキンライス 蒸し芋 野菜スープ 赤飯 ゼリー お菓子 | ウインナー 小豆 | 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 大根 | 七分つき米 じゃがいも もち米 | ツナパン ツナ缶 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー |
| 10 土 A | ごはん 和風パスタ カラフルサラダ | ウインナー ベーコン | 玉ねぎ しいたけ しめじ えのき パプリカ 大根 | 七分つき米 スパゲティ | ★ミニどら焼き ★ラムネ |
| 13 火 B | ごはん ハンバーグ 野菜の味噌ドレ 吸い物 (卵) | 合挽きミンチ 味噌 卵 | 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン みつば | 七分つき米 片栗粉 春雨 砂糖 | パイナップルケーキ パイナップル 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス |
| 14 水 B | ごはん 魚のごま焼き 五目豆 白菜とミンチのスープ | 魚の切り身 大豆 ちくわ 鶏ミンチ 卵 | れんこん ごぼう 大根 人参 白菜 しいたけ ほうれん草 | 七分つき米 ごま 砂糖 春雨 片栗粉 |  ★バナナ |
| 15 木 特 | 野菜ビビンバ 豆腐ときのこのスープ | 合挽きミンチ 豆腐 | 人参 小松菜 大根 もやし しいたけ しめじ えのき ねぎ | 七分つき米 砂糖 片栗粉 | ウインナーにぎり 砂糖 ウインナー 七分つき米 |
| 16 金 B | ごはん 魚の塩焼き マカロニのソテー コーンスープ | 魚の切り身 卵 ウインナー | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン | 七分つき米 マカロニ じゃがいも 片栗粉 | きなこラスク きな粉 砂糖 食パン |
| 17 土 特 | 親子丼 和え物 味噌汁 (大根) | 鶏肉 卵 ハム 味噌 | 玉ねぎ 人参 みつば キャベツ えのき 大根 ねぎ | 七分つき米 砂糖 | ★サッポロポテト ★ラムネ |
| 19 月 B | ごはん 焼きウインナー 野菜のチャブチェ 味噌汁 (根菜) | ウインナー 鶏ミンチ 味噌 | 玉ねぎ 人参 しいたけ ごぼう れんこん 大根 ねぎ | 七分つき米 春雨 | みたらし団子 白玉粉 砂糖 |
| 20 火 A | 炊き込みごはん 和え物 肉うどん | ツナ 牛肉 わかめ | 人参 ごぼう しいたけ キャベツ しめじ 玉ねぎ ねぎ | 七分つき米 砂糖 うどん | フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶 |
| 21 水 B | ごはん 魚のケチャップ焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁 (白菜) | 魚の切り身 味噌 | 玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 白菜 ねぎ | 七分つき米 |  りんご 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー |
| 22 木 A | ごはん 蒸し南瓜 ミネストローネ | ウインナー 鶏肉 | 南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 エリンギ トマト | 七分つき米 マカロニ | ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米 |

始業式

| | | | | | |
|----------------|------------------------|------------|------------------------------|------------------|-------------------------------|
| 1/11 水 A | ごはん 焼きそば 味噌汁 (ふ) | 豚ミンチ 味噌 | 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ みつば | 七分つき米 そば ふ | ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス |
|----------------|------------------------|------------|------------------------------|------------------|-------------------------------|

- ♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。
- ♪ 12日のおやつは『スノーボール』(ホットケーキミックス バター 砂糖)です。
- ♪ 天候等により、献立、食材がやむを得ず変更になることがあります。ご了承ください。

