

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
12 木 A	ごはん 高野豆腐のチーズ焼き カレースープ	高野豆腐 チーズ 鶏肉	玉ねぎ 人参 小松菜 ブロッコリー エリンギ 大根 パセリ	七分つき米 砂糖 マカロニ	 ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
13 金 A	ツナごはん 酢の物 豚汁	ツナ ハム 豚肉 味噌	人参 キャベツ えのき きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも さつまいも	★バナナ
14 土 特	オムライス コンソメスープ	卵 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ エリンギ コーン パセリ	七分つき米 砂糖	★メープルかりんとう ★うす焼きせんべい
17 火 特	誕生会 中華丼 ワンタンスープ 赤飯 お菓子 ヨーグルト	豚肉 小豆	キャベツ 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし レタス ねぎ	七分つき米 片栗粉 ワンタンの皮 もち米	 コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
18 水 B	ごはん 魚の照り焼き 筑前煮 味噌汁 (玉ねぎ 小松菜)	魚の切り身 鶏肉 ちくわ 味噌	ブロッコリー ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	七分つき米 砂糖 こんにゃく	あんサンド 小豆 食パン
19 木 B	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ごま和え 味噌汁 (豆腐 わかめ)	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ ごま 砂糖	そぼろにぎり 合挽きミンチ 砂糖 七分つき米
20 金 B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが (カレー風味) 吸い物 (きのこ)	魚の切り身 牛肉	玉ねぎ 人参 しめじ えのき まいたけ みつば	七分つき米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	りんごケーキ りんご 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
21 土 B	ごはん とんかつ 春雨サラダ 味噌汁 (野菜)	豚ロース 卵 味噌	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう ねぎ	七分つき米 小麦粉 パン粉 春雨	★ポテトチップス
23 月 A	ごはん ツナとチーズのオムレツ 大豆スープ	卵 ツナ チーズ 大豆 ウインナー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 しめじ コーン パセリ	七分つき米	 焼きうどん うどん ツナ もやし ねぎ
24 火 B	ごはん 魚のあんかけ 野菜のゆかり和え 味噌汁 (根菜)	魚の切り身 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ 小松菜 ごぼう れんこん 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	わかめにぎり わかめ 七分つき米
25 水 特	マーボー豆腐丼 中華スープ	豚ミンチ 豆腐 味噌	玉ねぎ 小松菜 白菜 もやし 人参 しいたけ ねぎ	七分つき米 片栗粉	どら焼き 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
26 木 B	ごはん からあげ ポテトサラダ 味噌汁 (うすあげ 大根)	鶏肉 ハム うすあげ 味噌	キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 ねぎ	七分つき米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	黒糖ラスク 食パン 黒糖 バター
27 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 砂糖 春雨	 ウインナーパン ウインナー 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
28 土 A	ごはん クリームパスタ カラフルサラダ	ウインナー 牛乳 ベーコン	玉ねぎ しめじ ほうれん草 大根 きゅうり コーン パプリカ	七分つき米 スパゲティ 砂糖	★もろこし輪太郎
30 月 A	ひじきごはん 和え物 卵とじうどん	ひじき うすあげ ツナ 卵 わかめ	人参 しいたけ キャベツ 小松菜 しめじ 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 こんにゃく 砂糖 うどん	バナナケーキ バナナ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
31 火 B	ごはん 魚のゆかり焼き コールスローサラダ ごまスープ	魚の切り身 味噌	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 ほうれん草	七分つき米 パン粉 バター マヨネーズ ごま 里芋	白玉きなこ 白玉粉 きな粉 砂糖

♪ 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。

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 16日のおやつは『プリン』(卵・乳)です。

