

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 水 B	ごはん ポークチャップ ツナサラダ 味噌汁(ふ)	豚ロース ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米 マヨネーズ ふ	ごまにぎり ごま 七分つき米
2 木 A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ コンソメスープ	合挽きミンチ 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ブロッコリー エリンギ 大根 コーン パセリ	七分つき米 マカロニ	パインアップルケーキ パイン缶 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス 肉まん
3 金 B	ごはん 魚の味噌あんかけ 大根の煮物 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌 厚揚げ	れんこん 大根 人参 しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 砂糖 片栗粉	ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
4 土 B	ごはん 酢豚 大根サラダ もやしスープ	豚肉 ツナ	玉ねぎ ピーマン しいたけ 人参 大根 きゅうり もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	★ポテトチップス ★ラムネ
7 火 A	ごはん ミートスパゲティ スープ(れんこん)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん パセリ	七分つき米 スパゲティ	コーンにぎり コーン 七分つき米
8 水 B	ごはん 煮魚 大豆サラダ 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	魚の切り身 大豆 味噌	白菜 人参 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	黒糖パン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー
9 木 A	ごはん あんかけ焼きそば 卵とニラのスープ	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 えのき ニラ もやし ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉	★バナナ
10 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み ひじきの煮物 吸い物(豆腐)	魚の切り身 味噌 ひじき 大豆 豆腐	しいたけ しめじ 人参 れんこん 玉ねぎ みつば	七分つき米 さつまいも こんにやく 砂糖	あん団子 小豆 白玉粉
14 火 B	ごはん オムレツ 野菜の味噌ドレ スープ(レタス)	豚ミンチ 卵 味噌	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン レタス パセリ	七分つき米 春雨 砂糖	ウインナーパン ウインナー 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス フルーツサンド
15 水 B	ごはん 魚のごま焼き 根菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ じゃがいも)	魚の切り身 ハム 味噌	ごぼう れんこん 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも	食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶
16 木 B	ごはん 鶏つくね 和え物 味噌汁(うすあげ 大根)	鶏ミンチ ツナ うすあげ 味噌	人参 れんこん しいたけ キャベツ しめじ 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	なっばにぎり 小松菜 七分つき米
17 金 B	ごはん 魚のチーズ焼き コーンとわかめの和え物 吸い物(卵)	魚の切り身 チーズ わかめ 卵	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト キャベツ コーン みつば	七分つき米 砂糖	ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
18 土 特	そばめし ハムサラダ 味噌汁(白菜)	豚ミンチ ハム 味噌	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	七分つき米 そば マヨネーズ	★パウムクーヘン ★ラムネ
20 月 特	誕生会 チキンカレー ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 プリン	鶏肉 ひじき ツナ 小豆	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	七分つき米 じゃがいも もち米	★バナナ
21 火 B	ごはん チーズハンバーグ 春雨サラダ わかめスープ	合挽きミンチ チーズ わかめ	玉ねぎ 小松菜 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 春雨 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
22 水 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(ふ)	魚の切り身 味噌	ブロッコリー キャベツ 人参 小松菜 みつば	七分つき米 マヨネーズ ふ	かつおにぎり かつお節 七分つき米
24 金 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	小松菜 大根 人参 もやし コーン しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	マカロニきなこ マカロニ きな粉 砂糖
25 土 特	天津飯 春雨スープ	卵	玉ねぎ 人参 しいたけ レタス もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨 片栗粉	★水族園の仲間たち ★ラムネ
27 月 B	ごはん ウインナーのフリッター 野菜のチャプチェ 味噌汁(根菜)	ウインナー 卵 鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ にら れんこん ごぼう 大根 ねぎ	七分つき米 小麦粉 糸こんにやく	★バナナ
28 火 B	ごはん 魚のハーブ焼き 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	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	七分つき米 パン粉 バター マカロニ じゃがいも 片栗粉	ラスク 食パン 砂糖 バター

♪ 13日のおやつは、「みかんゼリー」(みかん缶 砂糖 アガー)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。

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

