

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月B	ごはん ハンバーグ 大豆サラダ スープ(レタス)	合挽きミンチ 大豆 ハム	玉ねぎ 小松菜 大根 コーン 人参 きゅうり レタス パセリ	七分つき米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	あんサンド 小豆 食パン
2月B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌	ブロッコリー キャベツ 小松菜 人参 しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 マヨネーズ	チーズパン チーズ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
6月土特	豚玉丼 和え物 味噌汁(小松菜 大根)	卵 豚肉 ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 みつば キャベツ しめじ 小松菜 大根	七分つき米 砂糖	 ★ベジタべる ★ラムネ
8月B	ごはん 鶏肉のチーズ焼き コーンとわかめの和え物 吸い物(ふ)	鶏肉 チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ トマト キャベツ コーン みつば	七分つき米 砂糖 ふ	そばろにぎり 合挽きミンチ 七分つき米
9月B	ごはん 魚のごま焼き コールスローサラダ 豚汁	魚の切り身 豚肉 味噌	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	七分つき米 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃがいも さつまいも	ジャムケーキ ジャム 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
10月水A	ごはん ミートスパゲティー 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 スパゲティー	コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
11月木B	ごはん ちぐさ焼き 野菜の味噌ドレ 吸い物(わかめ)	鶏ミンチ 卵 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン みつば	七分つき米 春雨 砂糖	みたらし団子 白玉粉 砂糖
12月金特	誕生会 野菜ビビンバ 豆腐ときのこのスープ 赤飯 お菓子 ヨーグルト	合挽きミンチ 豆腐 小豆	大根 人参 小松菜 コーン 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 もち米	★バナナ
13月土特	ドリア 野菜スープ	ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ブロッコリー しめじ コーン	七分つき米 パン粉	 ★水族館のなかまたち ★ラムネ
16月火B	ごはん 魚のゆかり焼き 根菜サラダ 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう きゅうり コーン しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 パン粉 バター 砂糖 マヨネーズ	ツナパン ツナ缶 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
17月水特	すき焼き丼 けんちん汁	牛肉 味噌	玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのき 人参 ごぼう 大根 ねぎ	七分つき米 糸こんにゃく 砂糖 里芋	フルーツサンド 食パン 生クリーム パイナップル みかん缶
18月木B	ごはん しょうが焼き ハムサラダ 味噌汁(うすあげ わかめ)	豚ロース ハム うすあげ わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	マカロニ きな粉 砂糖
19月金B	ごはん 魚の味噌あんかけ ひじきの煮物 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 ひじき 大豆 卵	しいたけ えのき 人参 れんこん 玉ねぎ みつば	七分つき米 片栗粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	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
20月土A	ごはん 広島焼き 味噌汁(野菜)	豚ミンチ 味噌	キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ 小松菜 人参 大根	七分つき米 小麦粉 そば	★ミレービスケット ★ラムネ
22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 しめじ きゅうり たら ごぼう れんこん 大根 ねぎ	七分つき米 小麦粉 糸こんにゃく	あんパン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
23月火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(豆腐)	魚の切り身 味噌 ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき キャベツ ブロッコリー みつば	七分つき米 砂糖 春雨	★バナナ
24月水A	ひじきごはん 酢の物 肉うどん	ひじき うすあげ ハム 牛肉 わかめ	人参 しいたけ キャベツ えのき きゅうり 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 こんにゃく 砂糖 うどん	ホットケーキ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
25月木A	ごはん 南瓜のチーズ焼き ミネストローネ	ウインナー チーズ 鶏肉	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 エリンギ トマト パセリ	七分つき米 マカロニ	コーンにぎり コーン 七分つき米
26月金B	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ごま和え 味噌汁(ふ)	魚の切り身 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 人参 しめじ ねぎ	七分つき米 マヨネーズ ごま 砂糖 ふ	黒糖ラスク 黒糖 バター 食パン
27月土特	肉やさい丼 春雨サラダ 味噌汁(じゃがいも)	牛肉 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 しめじ きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 春雨 マヨネーズ じゃがいも	★野菜スティック ★ラムネ
29月A	ごはん 焼きそば 味噌汁(南瓜)	豚ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ 南瓜 みつば	七分つき米 そば	 ★バナナ
30月火A	ごはん スパニッシュオムレツ ポトフ	卵 ウインナー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ エリンギ アスパラガス コーン	七分つき米 じゃがいも 砂糖	なっばにぎり 小松菜 七分つき米
31月水B	ごはん 魚のあんかけ 和え物 味噌汁(大根)	魚の切り身 ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ しめじ 小松菜 大根 ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	おほぎ もち米 きな粉 砂糖

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

15日(月)のおやつは、「クッキー」(小麦粉・卵・バター・砂糖)です。