

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	あんサンド 小豆 食パン
2月B	ごはん 魚の味噌煮込み 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 砂糖	チーズパン チーズ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス ★ベジタべる ★ラムネ
6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	
8月B	ごはん 鶏肉のトマト煮 コーンとわかめの和え物 吸い物(ふ)	鶏肉 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	そぼろにぎり 合挽きミンチ 七分つき米 ジャムケーキ
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 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 コーンパン
10水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	七分つき米 スパゲティ	コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
11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金特	誕生会 野菜ピビンパ 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土特	ケチャップライス 野菜スープ	ウインナー	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	★水族館のなかまたち ★ラムネ
16月B	ごはん 魚の塩焼き 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 砂糖	ツナパン ツナ缶 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
17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 春雨 砂糖 じゃがいも	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 マカロニきなこ
18木B	ごはん 豚肉の煮物 ハムサラダ 味噌汁(うすあげ わかめ)	豚肉 ハム うすあげ わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米 砂糖	マカロニ きな粉 砂糖
19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	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 焼きウインナー 野菜のチャプチェ 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 きゅうり にら ごぼう れんこん 大根 ねぎ	七分つき米 春雨	あんパン 小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
23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水A	ひじきごはん 和え物 肉うどん	ひじき うすあげ 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 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	コーンにぎり コーン 七分つき米 黒糖ラスク
26金B	ごはん 魚のケチャップ焼き 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 ごま 砂糖 ふ	黒糖 バター 食パン
27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 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	おはぎ 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。