

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 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 大根 ブロッコリー エリンギ	七分つき米 砂糖	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
2 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み ひじきサラダ 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 ひじき 卵	白菜 玉ねぎ きゅうり コーン 人参 みつば	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	あん団子 小豆 白玉粉
3 土 A	ごはん 和風パスタ カラフルサラダ	ハム	しいたけ しめじ えのき 大根 パプリカ きゅうり コーン	七分つき米 スパゲティ 砂糖	★ひなあられ ★ラムネ
5 月 B	ごはん 鶏肉の照り焼き ごま和え 味噌汁(玉ねぎ うすあげ)	鶏肉 うすあげ 味噌	えんどう豆 キャベツ しめじ 人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま	ジャムサンド ジャム 食パン
6 火 B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	わかめにぎり わかめ 七分つき米
7 水 A	ごはん ツナとチーズのオムレツ コンソメスープ	ツナ チーズ 卵	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 大根 コーン	七分つき米	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
8 木 A	ごはん ナポリタンスパゲティ スープ(レタス)	ウインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス パセリ	七分つき米 スパゲティ	黒糖パン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー
9 金 A	ごはん 魚のカレー焼き 高野豆腐のクリームシチュー	魚の切り身 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー エリンギ アスパラガス コーン	七分つき米 パン粉 バター	★バナナ
10 土 B	ごはん とんかつ ツナサラダ 味噌汁(玉ねぎ じゃがいも)	豚ロース 卵 ツナ 味噌	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ じゃがいも	★サッポロポテト
13 火 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 人参 白菜 しいたけ もやし なら	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 焼うどん
14 水 B	ごはん 煮魚 五目豆 吸い物(ふ)	魚の切り身 ちくわ 大豆	しめじ えのき れんこん ごぼう 大根 人参 みつば	七分つき米 砂糖 こんにゃく ふ	うどん ツナ もやし ねぎ
15 木 B	ごはん 鶏肉の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁(大根 わかめ)	鶏肉 ハム 味噌 わかめ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 ねぎ	七分つき米 じゃがいも マヨネーズ	★バナナ
16 金 B	ごはん 魚のチーズ焼き 和え物 味噌汁(南瓜)	魚の切り身 チーズ ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト キャベツ しめじ 南瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖	ウインナーにぎり ウインナー 七分つき米
17 土 特	ごはん オムライス 大根サラダ スープ(れんこん)	卵 ウインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり コーン れんこん パセリ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	★ほんちあげ
19 月 B	ごはん ちくわの香り揚げ 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁(野菜)	ちくわ 卵 牛肉 味噌	人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 なすび ねぎ	七分つき米 糸こんにゃく 砂糖	チーズパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
20 火 特	誕生会 中華丼 ワンタンスープ 赤飯 お菓子 プリン	豚肉 小豆	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 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	ツナサンド ツナ缶 食パン マヨネーズ
21 水 B	ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(根菜)	魚の切り身 高野豆腐 卵 味噌	しいたけ えのき 玉ねぎ 人参 みつば ごぼう れんこん 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖	かつおにぎり かつおぶし 七分つき米
22 木 A	ごはん 関東煮 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	厚揚げ 天ぷら ちくわ 味噌	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	七分つき米 こんにゃく 砂糖	★バナナ
23 金 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 きゅうり 人参 コーン もやし ねぎ	七分つき米 春雨 砂糖	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
24 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	★ミニ野菜スティック ★ぐみっこ
26 月 A	ごはん オムレツ 大豆スープ	卵 大豆 ウインナー	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 しめじ コーン ブロッコリー	七分つき米 砂糖	マカロニきなこ マカロニ きな粉 砂糖
27 火 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(わかめ)	魚の切り身 味噌 わかめ	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	ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
28 水 B	ごはん 鶏つくね パスタサラダ 味噌汁(ふ)	鶏ミンチ ハム 味噌	人参 しいたけ れんこん キャベツ きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ ふ	バナナケーキ バナナ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
29 木 A	ごはん 焼きそば 吸い物(豆腐)	豚ミンチ 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ みつば	七分つき米 そば	ラスク 食パン 砂糖 バター
30 金 B	ごはん 魚のハーブ焼き マカロニのソテー コンソメスープ	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	肉まん 豚ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。
♪ 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。