

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 火 特	ずき焼き丼 味噌汁(根菜)	牛肉 味噌	玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのき 人参 ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 春雨 砂糖	★すいか
2 水 B	ごはん 魚のケチャップ焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁(おくら)	魚の切り身 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 おくら ねぎ	七分つき米 砂糖	わかめにぎり わかめ 七分つき米
3 木 A	ごはん スパニッシュオムレツ コンソメスープ	卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ コーン アスパラガス	七分つき米 じゃがいも 砂糖	黒糖パン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー
4 金 A	ごはん 魚の塩焼き クリームシチュー	魚の切り身 鶏肉	玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー なすび 南瓜 ズッキーニ	七分つき米 マカロニ	★チューベット
5 土 特	そぼろ丼 酢の物 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	合挽きミンチ ハム 味噌 わかめ	きぬさや 人参 コーン キャベツ えのき きゅうり 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖	★もろこし輪太郎
7 月 A	ごはん 高野豆腐の煮物 カレースープ	高野豆腐 ウインナー	玉ねぎ 人参 小松菜 エリンギ 大根 ピーマン なすび	七分つき米 砂糖 マカロニ	ツナサンド ツナ 食パン マヨネーズ
8 火 B	ごはん 魚のあんかけ 筑前煮 吸い物(卵)	魚の切り身 ちくわ 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 れんこん ごぼう みつば	七分つき米 片栗粉 砂糖	★すいか
9 水 B	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(冬瓜)	鶏肉 ハム 味噌	キャベツ きゅうり コーン 人参 冬瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも	どらやき 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
10 木 A	ひじきごはん 和え物 冷やしうどん	ひじき うすあげ ツナ わかめ	人参 しいたけ キャベツ しめじ おくら コーン	七分つき米 砂糖 うどん	★バナナ
17 木 B	ごはん 鶏つくね パスタサラダ 味噌汁(ズッキーニ)	鶏ミンチ ハム 味噌	人参 しいたけ れんこん キャベツ コーン きゅうり ズッキーニ ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖 スパゲティー	おはぎ もち米 きな粉 砂糖
18 金 B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが 吸い物(きのこ)	魚の切り身 牛肉	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 じゃがいも 春雨 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
19 土 特	ピラフ 冷やし中華	ウインナー ハム	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン	七分つき米 そば 砂糖	★サツポロポテト
24 木 B	ごはん 鶏肉のトマト煮 コーンとわかめの和え物 スープ(レタス)	鶏肉 わかめ ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ トマト キャベツ コーン レタス	七分つき米 砂糖	★チューベット
25 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み ごま和え 吸い物(冬瓜)	魚の切り身 味噌	ブロッコリー キャベツ 人参 小松菜 冬瓜 みつば	七分つき米 砂糖 ごま	黒糖ラスク 黒糖 バター 食パン
26 土 特	肉やさい丼 春雨サラダ 味噌汁(なすび)	牛肉 ハム 味噌	白菜 玉ねぎ 小松菜 しめじ 人参 コーン きゅうり キャベツ なすび ねぎ	七分つき米 春雨 砂糖	★ミニどうぶつビスケット ★こめ棒くん
28 月 B	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの和え物 味噌汁(うすあげ わかめ)	合挽きミンチ ツナ うすあげ わかめ 味噌	玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖 春雨	★すいか
29 火 B	ごはん 魚の照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 ごまスープ	魚の切り身 鶏ミンチ 味噌	れんこん 冬瓜 しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 ごま	チーズパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
30 水 B	ごはん 豚肉の煮物 ツナサラダ 味噌汁(ふ)	豚肉 ツナ 味噌	玉ねぎ ピーマン しめじ 人参 キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米 砂糖 ふ	★チューベット
31 木 A	ごはん ツナオムレツ ポトフ	ツナ 卵 ウインナー	玉ねぎ 人参 なすび コーン ズッキーニ	七分つき米 じゃがいも	マカロニきなこ マカロニ きな粉 砂糖
9/1 金 B	ごはん 煮魚 ひじきの煮物 吸い物(おくら)	魚の切り身 ひじき 大豆	しめじ えのき 人参 れんこん おくら みつば	七分つき米 砂糖 さつまいも	かつおにぎり かつお節 七分つき米
9/2 土 A	ごはん 和風パスタ カラフルサラダ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ ほうれん草 しめじ きゅうり 大根 パプリカ コーン	七分つき米 スパゲティー 砂糖	★さやえんどう

♪ 都合により献立が変更することがありますが、ご了承ください。
 ♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。
 ♪ 16(水)の手作りおやつは『ゼリー』(みかん缶・アガー・砂糖)です。

