

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
5 火 A	ごはん 魚のカレー焼き クリームシチュー	魚の切り身 チーズ ウインナー 	玉ねぎ 人参 ブロccoli 南瓜 エリンギ コーン	七分つき米 パン粉 バター マカロニ	あんパン 小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
6 水 B	ごはん ちくわの香り揚げ 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁(きのこ)	ちくわ 卵 牛肉 味噌 	人参 れんこん ごぼう しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖	ホットケーキ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
7 木 A	ごはん 和風マーボー 卵スープ	厚揚げ 鶏ミンチ 卵 わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ なら しいたけ もやし ほうれん草	七分つき米 片栗粉 砂糖	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
8 金 B	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 和え物 味噌汁(大根 うすあげ)	魚の切り身 ツナ 味噌 うすあげ	玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ 砂糖 	★バナナ
9 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 片栗粉 春雨	★星たべよ ★カルテツウエハース
11 月	ふれあい弁当の日	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてくださいね			クッキー 小麦粉 卵 バター 砂糖
12 火 B	ごはん 魚のごま焼き 五目豆 味噌汁(キャベツ)	魚の切り身 大豆 ちくわ 味噌	ごぼう れんこん 人参 大根 キャベツ ねぎ	七分つき米 ごま 砂糖 こんにゃく	白玉きなこ 白玉粉 砂糖 きな粉 砂糖
13 水 A	ごはん ミートスパゲティ スープ(レタス)	合挽きミンチ ベーコン 	玉ねぎ 人参 なすび ピーマン レタス パセリ	七分つき米 スパゲティ 砂糖	ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
14 木 B	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ)	鶏肉 チーズ 味噌 わかめ 	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ コーン トマト キャベツ 小松菜 ねぎ	七分つき米	ウインナーにぎり ウインナー 七分つき米
15 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み 高野豆腐の卵とじ 吸い物(冬瓜)	魚の切り身 味噌 高野豆腐 卵	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 みつば 冬瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶
16 土 特	納豆丼 酢の物 味噌汁(南瓜)	鶏ミンチ 納豆 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり えのき 南瓜 ねぎ	砂糖	★さやえんどう
19 火 特	誕生会 マーボー豆腐丼 中華スープ 赤飯 お菓子 ヨーグルト	豚ミンチ 豆腐 味噌 小豆	玉ねぎ 小松菜 人参 しいたけ もやし レタス ねぎ	七分つき米 片栗粉 もち米 	★バナナ
20 水 B	ごはん ちくわ焼き ひじきとツナの炒め物 味噌汁(うすあげ じゃがいも)	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ うすあげ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ コーン ねぎ	七分つき米 じゃがいも	チーズパン チーズ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
21 木 B	ごはん からあげ マカロニのソテー スープ(れんこん)	鶏肉 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 小麦粉 片栗粉 マカロニ	あんサンド 小豆 食パン
22 金 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(わかめ)	魚の切り身 味噌 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ えのき ブロッコリー みつば	七分つき米 砂糖 春雨	そぼろにぎり 合挽きミンチ 砂糖 七分つき米
25 月 特	野菜ピピンバ 豆腐ときのこのスープ	合挽きミンチ 豆腐	人参 小松菜 大根 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	みたらし団子 白玉粉 砂糖
26 火 B	ごはん 魚の味噌あんかけ ひじきサラダ 吸い物(ふ)	魚の切り身 味噌 ひじき ハム 	人参 小松菜 玉ねぎ きゅうり コーン みつば	七分つき米 片栗粉 マヨネーズ ふ	ラスク 食パン バター 砂糖
27 水 A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ ポトフ	卵 鶏ミンチ ウインナー 	玉ねぎ 人参 大根 エリンギ コーン ブロッコリー	七分つき米 マカロニ 砂糖 じゃがいも	★バナナ
28 木 B	ごはん チーズハンバーグ 野菜の味噌ドレ 吸い物(豆腐)	合挽きミンチ チーズ 味噌 豆腐	玉ねぎ 小松菜 トマト キャベツ きゅうり コーン みつば	七分つき米 片栗粉 春雨 砂糖	ツナパン ツナ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
29 金 B	ごはん 魚の塩焼き 南瓜サラダ 味噌汁(根菜)	魚の切り身 味噌	南瓜 きゅうり コーン ごぼう れんこん 人参 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	ごま 七分つき米
30 土 B	ごはん とんかつ 大根サラダ 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	豚ロース 卵 ハム 味噌	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	七分つき米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	★ミニ野菜スティック ★ミニカップゼリー

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。