

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
2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	バナナケーキ バナナ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス マカロニきなこ
3月A	ごはん 魚のハーフ焼き 高野豆腐のシチュー	魚の切り身 粉チーズ 高野豆腐 牛乳	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー エリンギ	七分つき米 パン粉 パター	マカロニ きな粉 砂糖
4月水特	豚丼 豆汁	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 糸こんにゃく	肉まん ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
5月木B	ごはん 鶏つくね ハムサラダ 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	鶏ミンチ ハム わかめ 味噌	人参 しいたけ れんこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	ジャムサンド ジャム 食パン
6月金B	ごはん 煮魚 肉じゃが 味噌汁(うすあげ 小松菜)	魚の切り身 牛肉 うすあげ 味噌	しめじ えのき 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
7月土特	オムライス 野菜スープ	卵 ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ コーン 大根 ブロッコリー	七分つき米 砂糖	★ゼリー
11月水B	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁(豆腐)	豚ロース 豆腐 味噌	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	さつまいもケーキ さつまいも 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
12月木A	ツナごはん 酢の物 味噌ラーメン	ツナ ハム 味噌	人参 キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ 白菜 コーン もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 そば	★バナナ
13月金B	ごはん 魚のチーズ焼き コーンとわかめの和え物 吸い物(ふ)	魚の切り身 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	おはぎ もち米 きな粉 砂糖
14月土特	他人丼 マカロニサラダ 味噌汁(きのこ)	牛肉 卵 味噌	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン しいたけ しめじ ねぎ	七分つき米 砂糖 マカロニ マヨネーズ	★ふんわりきなこロール ★ミニカップゼリー
16月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 ブロッコリー コーン 大根	七分つき米 じゃがいも 砂糖	コーンパン コーン 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
17月火B	ごはん 魚のあんかけ ひじきの煮物 味噌汁(わかめ)	魚の切り身 ひじき 大豆 わかめ 味噌	玉ねぎ えのき 人参 れんこん ねぎ	七分つき米 片栗粉 さつまいも こんにゃく 砂糖	ツナサンド ツナ 食パン マヨネーズ
18月水A	ごはん ナポリタンスパゲティー 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 スパゲティー 砂糖	わかめにぎり 七分つき米
19月木B	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ごま和え 味噌汁(さつまいも)	鶏肉 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 人参 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ ごま 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月金特	誕生会 ハヤシライス 野菜の味噌ドレ 赤飯 お菓子 ゼリー	牛肉 味噌 小豆	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	七分つき米 春雨 砂糖 もち米	あん団子 小豆 白玉粉
21月土特	チャーハン あんかけラーメン	ウインナー 豚ミンチ	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 しいたけ キャベツ ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉 砂糖	★野菜スティック ★ミニカップゼリー
23月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	きなこラスク きな粉 砂糖 食パン
24月火B	ごはん 魚の照り焼き 大豆サラダ 吸い物(わかめ)	魚の切り身 大豆 ハム わかめ	白菜 人参 大根 コーン きゅうり みつば	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	★バナナ
25月水B	ごはん オムレツ 和え物 味噌汁(大根 うすあげ)	卵 ツナ うすあげ 味噌	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 小松菜 しめじ 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖	ジャムケーキ ジャム 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
26月木A	ごはん あんかけ焼きそば ワンタンスープ	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 えのき レタス もやし ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉 ワンタンの皮	コーンにぎり コーン 七分つき米
27月金B	ごはん 魚の塩焼き 春雨サラダ 豚汁	魚の切り身 ハム 豚肉 味噌	きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	七分つき米 春雨 マヨネーズ じゃがいも さつまいも こんにゃく	黒糖パン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー
28月土特	そぼろ丼 ツナサラダ 味噌汁(ふ)	合挽きミンチ ツナ 味噌	きぬさや 人参 コーン キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ ふ	★きなこ糰 ★ミニカップゼリー
30月B	ごはん さつまいもの天ぷら 野菜のチャプチェ 味噌汁(根菜)	卵 鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 にはら しいたけ きゅうり れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 さつまいも 小麦粉 糸こんにゃく	★バナナ
31月火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 人参 小松菜 しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 マヨネーズ	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶

♪ ★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。