

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 ツナとチーズのオムレツ コンソメスープ	卵 ツナ チーズ ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ ブロccoli 大根 コーン	七分つき米	みたらし団子 白玉粉 砂糖
2 金 B	ごはん 魚の味噌あんかけ 五目きんぴら 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌 ちくわ	大根 人参 れんこん ごぼう しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 片栗粉 砂糖 こんにやく	ツナサンド ツナ 食パン マヨネーズ ★胚芽クッキー ★フルーツラムネ
3 土 B	ごはん 和風パスタ ハムサラダ スープ(レタス)	ベーコン ハム	玉ねぎ ほうれん草 エリンギ キャベツ きゅうり レタス パセリ	七分つき米 スパゲティ マヨネーズ	
6 火 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 糸こんにやく	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 そばろにぎり 合挽きミンチ 砂糖 七分つき米
7 水 B	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ 吸い物(豆腐)	魚の切り身 味噌 ハム 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ えのき きゅうり コーン みつば	七分つき米 砂糖 春雨 マヨネーズ	★バナナ
8 木 B	ごはん ちぐさ焼き 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	あんぱん 小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
9 金 B	ごはん 魚の照り焼き ごま和え 味噌汁(玉ねぎ 大根)	魚の切り身 ごま 味噌	ブロッコリー キャベツ しめじ 小松菜 玉ねぎ 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖	★ポテコ
10 土 B	ごはん 酢豚 中華サラダ わかめスープ	豚肉 ハム わかめ	玉ねぎ しいたけ ピーマン 人参 きゅうり もやし	七分つき米 片栗粉 砂糖 春雨	きなこラスク 食パン きな粉 砂糖
13 火 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(じゃがいも)	豚ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ みつば	七分つき米 そば じゃがいも	さつまいもケーキ さつまいも 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
14 水 B	ごはん 魚のチーズ焼き 和え物 吸い物(ふ)	魚の切り身 チーズ ツナ	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト キャベツ しめじ みつば	七分つき米 砂糖 ふ	おはぎ もち米 きな粉 砂糖
15 木 B	ごはん 鶏つくね コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ うすあげ)	鶏ミンチ うすあげ 味噌	人参 れんこん しいたけ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	チーズパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
16 金 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 えのき 人参 小松菜 れんこん ごぼう みつば	七分つき米 片栗粉 砂糖 こんにやく	★アニマルビスケット ★フルーツラムネ
17 土 特	肉やさい丼 大根サラダ 味噌汁(わかめ)	牛肉 ハム わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 しめじ 大根 きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	クッキー 小麦粉 卵 バター 砂糖
19 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 *			どろ焼き 小豆 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
20 火 特	誕生会 マーボー豆腐丼 春雨スープ 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 しいたけ 白菜 もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 春雨 もち米	★バナナ
21 水 A	ごはん ナポリタンスパゲティ スープ(れんこん)	ウインナー 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 スパゲティ	なつぽにぎり 小松菜 七分つき米
22 木 B	ごはん しょうが焼き ツナサラダ 味噌汁(ふ)	豚ロース ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米 マヨネーズ ふ	★ぼんち揚げ
24 土 特	天津飯 中華スープ	卵 わかめ	玉ねぎ 人参 えのき レタス しいたけ もやし コーン	七分つき米 砂糖 片栗粉	肉まん 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー フルーツサンド
26 月 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 糸こんにやく 砂糖	パン粉 バター マヨネーズ
27 火 A	ごはん 和風マーボー 卵スープ	合挽きミンチ 厚揚げ 卵 ちくわ	玉ねぎ 人参 しめじ にら もやし しいたけ ほうれん草	七分つき米 砂糖 片栗粉	ごまにぎり 七分つき米
28 水 B	ごはん 魚のゆかり焼き 根菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	魚の切り身 味噌	ごぼう れんこん 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜	七分つき米 パン粉 バター マヨネーズ	★バナナ
29 木 B	ごはん チーズハンバーグ 野菜の味噌ドレ 吸い物(わかめ)	合挽きミンチ チーズ 味噌 わかめ	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	

♪ 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。

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。