

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(青) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 月 A	ごはん 厚揚げマーボー 春雨スープ	鶏ミンチ 厚揚げ	玉ねぎ 人参 たら しめじ 白菜 しいたけ ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	ジャムパン 小麦粉 砂糖 ジャム ベーキングパウダー
2 火 A	ごはん ミートスパゲティ 大豆サラダ	合挽きミンチ 大豆 ハム	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり コーン	七分つき米 スパゲティ マヨネーズ	蒸し芋 さつまいも
3 水 A	ひじきご飯 牛肉と根菜の旨煮 卵とじうどん	ひじき うすあげ 牛肉 卵 わかめ	人参 ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 糸こんにゃく 砂糖 うどん	★バナナ
4 木 特	ごはん 豚丼 豆汁	豚肉 鶏肉 大豆 味噌	玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 にんにく ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 糸こんにゃく	どらやき 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス ごまにぎり
5 金 B	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁(野菜)	合挽きミンチ 味噌	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 人参 大根 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	七分つき米 ごま ★どうもるこしで つくったパフスナック
6 土 特	ピラフ 五目ラーメン	ウインナー 豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ しいたけ 白菜 小松菜	七分つき米 そば	みたらし団子 片栗粉 春雨 砂糖 白玉粉 砂糖 焼うどん うどん ツナ もやし ねぎ あんパン 小豆 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー かつおにぎり 七分つき米 かつお ★バナナ
8 月 B	ごはん 鶏つくね ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉ねぎ うすあげ)	鶏ミンチ ツナ うすあげ 味噌	人参 れんこん しいたけ ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 片栗粉 春雨 砂糖	みたらし団子 片栗粉 春雨 砂糖 白玉粉 砂糖
9 火 特	マーボー豆腐丼 中華スープ	豚ミンチ 豆腐	玉ねぎ 小松菜 人参 白菜 しいたけ ねぎ もやし	七分つき米 片栗粉	焼うどん うどん ツナ もやし ねぎ あんパン 小豆 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー かつおにぎり 七分つき米 かつお ★バナナ
10 水 B	ごはん しょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁(南瓜)	豚ロース ハム 味噌	玉ねぎ しめじ ピーマン 人参 しょうが キャベツ きゅうり コーン 南瓜 ねぎ	七分つき米 マカロニ マヨネーズ	小豆 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー かつおにぎり 七分つき米 かつお ★バナナ
11 木 B	ごはん ちぐさ焼き 野菜の味噌ドレ 吸い物(きのこ)	鶏ミンチ 卵 味噌	人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 春雨 砂糖	七分つき米 かつお ★バナナ
12 金 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 大根 ブロッコリー エリンギ なすび トマト	七分つき米 マカロニ	★バナナ
13 土 A	ごはん 冷麺 野菜いため	ハム 豚肉	きゅうり コーン 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ	七分つき米 そば	★ポテトチップス
16 火 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(ふ)	豚ミンチ 味噌	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ みつば	七分つき米 そば ふ	ツナパン ツナ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー わかめにぎり 七分つき米 わかめ ★バナナ
17 水 A	ごはん 肉じゃが 味噌煮込みうどん	牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 白菜 ごぼう 白ねぎ しいたけ ねぎ	七分つき米 じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく うどん	わかめにぎり 七分つき米 わかめ ★バナナ
18 木 特	カレーライス ひじきとツナの炒め物	牛肉 ツナ ひじき	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	七分つき米 じゃがいも 砂糖	★バナナ
19 金 B	ごはん 煮魚 酢の物 吸い物(卵)	魚の切り身 ハム 卵	大根 人参 キャベツ きゅうり えのき ねぎ みつば	七分つき米 砂糖 春雨	ラスク 食パン 砂糖 バター
20 土 特	納豆丼 ハムサラダ 味噌汁(きのこ)	鶏ミンチ 納豆 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	★ビスコ ラムネ
22 月 B	ごはん ウインナーのフリッター 野菜のチャプチェ スープ(レタス)	ウインナー 卵 鶏ミンチ	人参 玉ねぎ たら しいたけ きゅうり レタス パセリ	七分つき米 小麦粉 糸こんにゃく	白玉きなこ 白玉粉 きなこ 砂糖
23 火 特	ピピンパ 卵スープ	合挽きミンチ 卵 ちくわ	大根 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ しいたけ ねぎ	七分つき米 ごま油 砂糖	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 バイナッブル缶 ゆかりにぎり
24 水 A	ごはん あんかけ焼きそば ワンタンスープ	豚肉 鶏ミンチ	人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 小松菜 えのき レタス ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉 ワンタンの皮	七分つき米 ゆかり 黒糖パン 小麦粉 黒糖 ベーキングパウダー マカロニきなこ マカロニ きなこ 砂糖
25 木 B	ごはん 鶏肉の照り焼き 和え物 吸い物(おくら)	鶏肉 ツナ	ブロッコリー キャベツ 小松菜 人参 おくら	七分つき米 砂糖	小麦粉 黒糖 ベーキングパウダー マカロニきなこ マカロニ きなこ 砂糖
26 金 B	ごはん 魚のカレー焼き 春雨サラダ 豆乳仕立ての味噌汁(キャベツ)	魚の切り身 粉チーズ ハム 豆乳 味噌	きゅうり 人参 コーン キャベツ ねぎ	七分つき米 パン粉 バター 春雨	マカロニ きなこ 砂糖
27 土 特	親子丼 酢の物 味噌汁(さつまいも)	鶏肉 卵 ハム 味噌	玉ねぎ みつば キャベツ きゅうり えのき ねぎ	七分つき米 春雨 砂糖 さつまいも	★じゃが塩バター
29 月 B	ごはん オムレツ マカロニのソテー スープ(れんこん)	豚ミンチ 卵 ツナ ベーコン	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく れんこん パセリ	七分つき米 マカロニ	パイナップルケーキ ホットケーキミックス パン缶 砂糖 豆乳 ジャムサンド
30 火 B	ごはん 魚のチーズ焼き 和え物 吸い物(わかめ)	魚の切り身 チーズ わかめ	人参 玉ねぎ しめじ トマト キャベツ 小松菜 しめじ みつば	七分つき米 砂糖	食パン ジャム

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

15日(月)のおやつは、「ドーナツ」(ホットケーキミックス・豆乳・砂糖)です。

