

| 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 月 A | ごはん マーボー豆腐 春雨スープ | 鶏ミンチ 豆腐 | 玉ねぎ 人参 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 ビーマン 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 牛肉と野菜の煮物 卵とじうどん | ひじき うすあげ 牛肉 卵 | 人参 ごぼう れんこん ねぎ | 七分つき米 春雨 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 ごぼう れんこん ねぎ | 七分つき米 春雨 | どらやき 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス |
| 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 | ごまにぎり 七分つき米 ごま |
| 6 土 特 | ピラフ 五目ラーメン | ウインナー 豚肉 | 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ しいたけ 白菜 小松菜 | 七分つき米 そば | ★どうもるこしで つくったパフスナック |
| 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 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 | 焼きうどん うどん ツナ もやし ねぎ |
| 10 水 B | ごはん 豚肉の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(南瓜) | 豚肉 ハム 味噌 | 玉ねぎ 大根 ビーマン 人参 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 | あんパン 小豆 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー |
| 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 | かつおにぎり 七分つき米 かつお |
| 12 金 A | ごはん 蒸しかぼちゃ ミネストローネ | 鶏肉 | 南瓜 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー 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 ビーマン 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 |
| 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 春雨 うどん | わかめにぎり 七分つき米 わかめ |
| 18 木 A | ごはん ひじきとツナの炒め物 シチュー | 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 さつまいもの煮物 野菜のチャプチェ スープ(レタス) | 鶏ミンチ | 人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり レタス | 七分つき米 小麦粉 春雨 さつまいも | 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 | 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 バイナップル缶 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 |
| 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 |
| 26 金 B | ごはん 魚の味噌煮込み 春雨サラダ 豆乳仕立ての味噌汁(キャベツ) | 魚の切り身 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 春雨 じゃがいも | 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 ビーマン れんこん | 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 パイナップル 砂糖 豆乳 |
| 30 火 B | ごはん 魚のトマト煮 和え物 吸い物(ふ) | 魚の切り身 わかめ | 人参 玉ねぎ しいたけ トマト キャベツ 小松菜 みつば | 七分つき米 砂糖 ふ | ジャムサンド 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。

