

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 土 B	ごはん 酢豚 中華サラダ スープ(わかめ)	豚肉 ハム わかめ	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン バイナップル きゅうり コーン もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨	★三色ゼリー
3 月 B	ごはん ちぐさ焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁(さつまいも)	鶏ミンチ 卵 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 ねぎ	七分つき米 さつまいも	 マカロニきなこ マカロニ きなこ 砂糖
4 火 B	ごはん 魚のカレー焼き 根菜サラダ スープ(冬瓜)	魚の切り身 粉チーズ ハム	 れんこん ごぼう きゅうり 冬瓜 パセリ	七分つき米 パン粉 バター 砂糖 マヨネーズ	★チューベット
5 水 A	ごはん 高野豆腐のチーズ焼き 南瓜のクリームシチュー	高野豆腐 チーズ ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 南瓜 パセリ	七分つき米 マカロニ	★ずいか
6 木 特	すき焼き丼 豆乳仕立ての味噌汁(野菜)	牛肉 味噌 豆乳	玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのき ズッキーニ 人参 大根 小松菜	七分つき米 糸こんにやく 砂糖	 蒸し芋 さつまいも
7 金 B	ごはん 魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ 味噌汁(ふ)	魚の切り身 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ 小松菜 キャベツ コーン きゅうり ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ふ	パイナップルケーキ ホットケーキミックス 砂糖 豆乳 パイン缶
8 土 A	ごはん 和風パスタ コンソメスープ	ウインナー	 玉ねぎ しめじ しいたけ えのき キャベツ 大根 人参 パセリ	七分つき米 スパゲティー	★かっぱえびせん
11 火 A	ごはん あんかけ焼きそば 卵スープ	豚肉 卵 ちくわ わかめ	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ しめじ しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉	 黒糖パン 黒糖 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
12 水 特	カレーライス ブロッコリーの和え物	牛肉 ツナ	玉ねぎ 人参 ピーマン なすび 南瓜 ブロッコリー	七分つき米 春雨 砂糖	★バナナ
17 月 B	ごはん 鶏肉の照り焼き 和え物 冷やしうどん	鶏肉 ツナ わかめ	 しめじ えのき キャベツ 人参 小松菜 おくら コーン ねぎ	七分つき米 砂糖 うどん	★ずいか
18 火 B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが(カレー風味) 吸い物(きのこ)	魚の切り身 牛肉	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖	チーズパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
19 水 B	ごはん 鶏つくね 大豆サラダ 味噌汁(なすび)	鶏ミンチ 大豆 ハム 味噌	人参 れんこん しいたけ きゅうり 大根 なすび ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	 ★チューベット
20 木 A	ごはん ナポリタンスパゲティー スープ(れんこん)	ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト れんこん パセリ	七分つき米 スパゲッティ	 わかめにぎり 七分つき米 わかめ
21 金 B	ごはん 魚の照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 豚汁	魚の切り身 鶏ミンチ 豚肉 味噌	れんこん ごぼう 冬瓜 しょうが 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 さつまいも じゃがいも	ホットケーキミックス 砂糖 豆乳 小豆
22 土 特	他人丼 和え物 味噌汁(南瓜)	牛肉 卵 ツナ 味噌	 玉ねぎ キャベツ しめじ 南瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖	★芋けんぴ ラムネ
29 土 特	カレードリア 野菜スープ	ウインナー チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 大根	七分つき米 パン粉	★みかんゼリー
31 月 B	ごはん ちくわの香りあげ チャプチェ スープ(レタス)	ちくわ 卵 鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 しいたけ なら きゅうり レタス パセリ	七分つき米 小麦粉 糸こんにやく	 ★ずいか
9/1 火 B	ごはん ハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁(冬瓜)	合挽きミンチ ハム 味噌	 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 コーン 冬瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨 マヨネーズ	ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり