

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 A	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 ちくさ焼き 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 魚の塩焼き 根菜サラダ スープ(冬瓜)	魚の切り身 ハム	 れんこん ごぼう きゅうり 冬瓜 パセリ	七分つき米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	★チューベット
5 水 A	ごはん 高野豆腐の煮物 ウインナー 南瓜のクリームシチュー	高野豆腐 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	★すいか
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 春雨 砂糖	 蒸し芋 さつまいも
7 金 B	ごはん 魚のあんかけ 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	バイナップルケーキ ホットケーキミックス 砂糖 豆乳 バイン缶
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	★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	★すいか
18 火 B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが 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 春雨 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 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	どらやき ホットケーキミックス 砂糖 豆乳 小豆
22 土 A	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
24 月 A	ごはん 蒸しかぼちゃ ミネストローネ	ウインナー	南瓜 玉ねぎ 人参 なすび ブロッコリー トマト	七分つき米 マカロニ	白玉きなこ 白玉粉 砂糖 きなこ
25 火 B	ごはん 魚のケチャップ焼き 牛肉と根菜の旨煮 吸い物(おくら)	魚の切り身 牛肉	玉ねぎ コーン ごぼう れんこん 人参 おくら	七分つき米 春雨	 かつおにぎり 七分つき米 かつお
26 水 特	ハヤシライス 野菜の味噌ドレ	牛肉 味噌	玉ねぎ エリンギ キャベツ 小松菜 人参	七分つき米 春雨	黒糖ラスク 食パン 黒糖 バター
27 木 B	ごはん 豚肉の煮物 パスタサラダ 味噌汁(大根 小松菜)	豚ロース ハム 味噌	 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン 大根 小松菜	七分つき米 スパゲティ マヨネーズ	★バナナ
28 金 特	野菜ピビンバ 春雨スープ	合挽きミンチ	人参 大根 小松菜 もやし 玉ねぎ 白菜 しいたけ	七分つき米 ごま油 春雨	ツナパン ツナ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
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 さつまいもの煮物 チャプチェ スープ(レタス)	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 さつまいも 春雨	 ★すいか
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
9/2 水 特	豚丼 豆汁	豚肉 大豆 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき ごぼう れんこん 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨	ホットケーキ ホットケーキミックス 砂糖 豆乳