

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
3 木 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(南瓜)	豚ミンチ 味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ねぎ 南瓜 ねぎ	七分つき米 そば	あんパン 小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
4 金 B	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 酢の物 味噌汁(わかめ)	合挽きミンチ 卵 ハム 味噌 わかめ	人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき ねぎ	七分つき米 マカロニ 砂糖	★バナナ
5 土 特	チャーハン 五目ラーメン	ウインナー 豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 そば	★ポリンキー
7 月 A	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き ポトフ	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ コーン キャベツ 大根 エリンギ パセリ	七分つき米 じゃがいも マカロニ	パイナップルケーキ 砂糖 豆乳 パイン缶 ホットケーキミックス
8 火 B	ごはん 魚の味噌あんかけ 春雨サラダ 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 ハム 卵	れんこん 人参 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	そばろにぎり 七分つき米 合挽きミンチ 砂糖
9 水 特	すき焼き丼 けんちん汁	牛肉 味噌	白菜 白ねぎ えのき 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根	七分つき米 春雨 砂糖 じゃがいも	みたらし団子 白玉粉 砂糖
10 木 B	ごはん からあげ マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	鶏肉 味噌	しょうが 人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜	七分つき米 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ マカロニ	ジャムサンド 食パン ジャム
11 金 B	ごはん 魚のトマト煮 コーンとわかめの和え物 スープ(れんこん)	魚の切り身 わかめ	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ トマト キャベツ コーン れんこん パセリ	七分つき米 砂糖	★チューベット
12 土 B	ごはん とんかつ 和え物 味噌汁(野菜)	豚ロース 卵 ツナ 味噌	キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜	七分つき米 パン粉 小麦粉 砂糖	★ポテトチップス
15 火 B	ごはん 魚の塩焼き ハムサラダ 味噌汁(根菜)	魚の切り身 ハム 味噌	キャベツ きゅうり れんこん ごぼう 人参 ねぎ	七分つき米 さつまいも マヨネーズ	ごまにぎり 七分つき米 ごま
16 水 A	ツナごはん 五目豆 肉うどん	ツナ 大豆 ちくわ 牛肉	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 こんにやく うどん	コーンパン コーン 小麦 砂糖 ベーキングパウダー
17 木 特	カレーライス 野菜のゆかり和え	牛肉	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	七分つき米 じゃがいも	★チューベット
18 金 B	ごはん 煮魚 高野豆腐の卵とじ 吸い物(きのこ)	魚の切り身 卵 高野豆腐 ちくわ	大根 人参 みつば しいたけ しめじ えのき	七分つき米	マカロニきなこ マカロニ きな粉 砂糖
19 土 A	そばろ丼 和え物 味噌汁(さつまいも)	合挽きミンチ ツナ 味噌	人参 いんげん豆 コーン キャベツ しめじ ねぎ	七分つき米 さつまいも	★かっぱえびせん
23 水 B	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁(ふ)	豚ロース 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ コーン きゅうり ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ ふ	蒸し芋 さつまいも
24 木 特	野菜ビビンバ 豆腐ときのこのスープ	合挽きミンチ 豆腐	人参 大根 小松菜 もやし しいたけ えのき しめじ ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま油	★バナナ
25 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み ごま和え 吸い物(わかめ)	魚の切り身 味噌 わかめ	ブロッコリー キャベツ 人参 小松菜 みつば	七分つき米 砂糖 ごま	ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
26 土 特	納豆丼 酢の物 味噌汁(白菜)	納豆 鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき きゅうり 白菜 ねぎ	七分つき米	★芋けんぴ
28 月 A	ごはん 和風マーボー 卵スープ	厚揚げ 豚ミンチ 卵 ちくわ わかめ	玉ねぎ 人参 なら しめじ しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	マカロニきなこ きな粉 砂糖 マカロニ
29 火 B	ごはん 魚の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(大根)	魚の切り身 味噌	しめじ えのき キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶
30 水 B	ごはん オムレツ 野菜の味噌ドレ スープ(レタス)	卵 豚ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン レタス パセリ	七分つき米 春雨	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 14日(月)のおやつは、「ゼリー」です。材料は、(みかん缶・オレンジジュース・アガー)です。