

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 土 B	ごはん 豚肉の煮物 酢の物 味噌汁(野菜)	豚肉 味噌	キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	七分つき米	★ザッポロポテト
6 木 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 糸こんにゃく 砂糖 里芋	どらやき 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス ウインナーにぎり
7 金 B	ごはん 魚の照り焼き 大豆サラダ 味噌汁(わかめ)	魚の切り身 大豆 味噌 わかめ	れんこん ごぼう 人参 だいこん コーン きゅうり ねぎ	七分つき米 砂糖	ウインナー 七分つき米 ★ハッピーターン
8 土 特	天津飯 春雨スープ	卵	玉ねぎ 人参 しいたけ レタス もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 春雨	ウインナー 七分つき米 ★ハッピーターン
10 月 A	ごはん 高野豆腐の煮物 ミネストローネ	ウインナー 高野豆腐 鶏肉	人参 ピーマン 玉ねぎ トマト エリンギ ブロッコリー	七分つき米 マカロニ	さつまいもパン さつまいも 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
11 火 B	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの和え物 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 ツナ	玉ねぎ キャベツ えのき 人参 ピーマン ブロッコリー みつば	七分つき米 春雨	あんサンド 食パン 小豆
12 水 B	ごはん さつまいもの甘煮 牛肉と根菜の旨煮 ごまスープ	牛肉 味噌	人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ 大根 しいたけ ほうれん草 ねぎ	七分つき米 さつまいも 春雨 砂糖 ごま	★バナナ
13 木 A	炊き込みご飯 ごま和え 肉うどん	鶏肉 うすあげ 牛肉	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ 人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 うどん 砂糖 ごま	パイナップルケーキ パン缶 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス コーンパン
14 金 特	誕生会 ハヤシライス ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 ゼリー	牛肉 ツナ ひじき 小豆	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	七分つき米 春雨 砂糖 もち米	小麦粉 砂糖 コーン ベーキングパウダー ★ポップコーン
15 土 特	肉やさい丼 和え物 味噌汁(大根)	牛肉 ツナ	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり しめじ 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖	★ポップコーン
18 火 A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 豆汁	合挽きミンチ 卵 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 マカロニ 糸こんにゃく	チーズパン チーズ 砂糖 豆乳 ベーキングパウダー かつおにぎり
19 水 B	ごはん 魚の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	魚の切り身 鶏ミンチ 味噌	ブロッコリー 南瓜 しょうが 玉ねぎ 小松菜	七分つき米 片栗粉	かつお 七分つき米
20 木 A	ごはん ミートスパゲティ スープ(れんこん)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん パセリ	七分つき米 スパゲティ	フルーツサンド パン缶 みかん缶 生クリーム 食パン
21 金 B	ごはん 魚のトマト煮 わかめとコーンの和え物 味噌汁(ふ)	魚の切り身 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト キャベツ コーン ねぎ	七分つき米 砂糖 ふ	蒸し芋 さつまいも
22 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 ピーマン 白菜 しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 そば	★南瓜サブレ
24 月 B	ごはん ちぐさ焼き 野菜の味噌ドレ 吸い物(豆腐)	鶏ミンチ 卵 味噌 豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり コーン みつば	七分つき米 春雨 砂糖	なっばにぎり 小松菜 七分つき米 ツナサンド
25 火 A	ごはん 魚の塩焼き 南瓜のシチュー	魚の切り身 ウインナー	南瓜 人参 玉ねぎ 大根 エリンギ	七分つき米 マカロニ	ツナ缶 食パン マヨネーズ ★バナナ
26 水 B	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(わかめ)	豚肉 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり コーン ねぎ	七分つき米	★バナナ
27 木 A	ごはん 関東煮 味噌汁(根菜)	厚揚げ 天ぶら ちくわ 丸天 豚肉 味噌	大根 人参 ごぼう れんこん もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 こんにゃく	白玉きなこ 白玉粉 砂糖 きな粉
28 金 B	ごはん 魚の味噌あんかけ 野菜のゆかり和え 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌	キャベツ 人参 小松菜 しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 片栗粉 さつまいも	黒糖パン 小麦粉 黒糖 ベーキングパウダー ★たべっこ動物
29 土 特	親子丼 和え物 味噌汁(南瓜)	鶏肉 卵 味噌	玉ねぎ みつば キャベツ 小松菜 しめじ 人参 南瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖	★たべっこ動物
31 月 A	ごはん 鶏肉の塩焼き ポトフ	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ コーン パセリ 人参 エリンギ 大根 キャベツ	七分つき米 じゃがいも	ラスク 食パン 砂糖 バター

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

17日(月)のおやつは、「クッキー」(小麦粉・卵・砂糖・バター)です。

