

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 火 B	ごはん チーズハンバーグ 春雨サラダ わかめスープ	合挽ミンチ チーズ わかめ	玉ねぎ 小松菜 トマト 人参 きゅうり もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 春雨	ジャムケーキ ジャム 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
2 水 B	ごはん 煮魚 根菜サラダ 味噌汁 (キャベツ)	魚の切り身 味噌	人参 れんこん ごぼう きゅうり コーン キャベツ ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ さつまいも	おはぎ もち米 きな粉 砂糖
3 木 A	ごはん 厚揚げマーボー 卵とレタスのスープ	厚揚げ 豚ミンチ 卵	玉ねぎ しいたけ にら 人参 レタス ねぎ	七分つき米 片栗粉	ツナパン ツナ 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
4 金 B	ごはん 魚のハーブ焼き マカロニソテー コンソメスープ	魚の切り身 粉チーズ	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ エリンギ コーン	七分つき米 パン粉 バター マカロニ	ごまにぎり ごま 七分つき米
5 土 A	ごはん ジャージャー麺 白菜スープ	合挽きミンチ 味噌	玉ねぎ しいたけ 人参 もやし きゅうり 白菜 ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉 砂糖	★ぶくっとどうぶつ
7 月 B	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーの和え物 吸い物 (豆腐)	鶏肉 チーズ ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ トマト ブロッコリー みつば	七分つき米 春雨 砂糖	あん団子 小豆 白玉粉
8 火 B	ごはん 魚の甘酢あんかけ パスタサラダ 味噌汁 (玉ねぎ うすあげ)	魚の切り身 味噌 うすあげ	玉ねぎ 人参 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 スパゲティ マヨネーズ	蒸し芋 さつまいも
9 水 B	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜の味噌ドレ 吸い物 (わかめ)	卵 ウィンナー 味噌 わかめ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン きゅうり みつば	七分つき米 じゃがいも 春雨 砂糖	わかめにぎり わかめ 七分つき米
10 木 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 白菜 もやし しいたけ 人参 ねぎ	七分つき米 片栗粉	★バナナ
11 金 B	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁 (根菜)	魚の切り身 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	肉まん ミンチ 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
12 土 特	ドリア 野菜スープ	鶏肉 チーズ 牛乳 ウィンナー	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ エリンギ パセリ	七分つき米	★かぼちゃサブレ
14 月 B	ごはん 鶏つくね ハムサラダ 味噌汁 (玉ねぎ わかめ)	鶏ミンチ ハム わかめ 味噌	人参 しいたけ れんこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	黒糖ラスク 黒糖 食パン
15 火 B	ごはん 魚の味噌煮込み 筑前煮 吸い物 (卵)	魚の切り身 味噌 鶏肉 ちくわ 卵	しめじ えのき ごぼう れんこん 人参 みつば	七分つき米 こんにやく 砂糖	ホットケーキ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス コーンにぎり
16 水 A	ごはん 南瓜のチーズ焼き カレースープ	ウィンナー チーズ ベーコン	南瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ 大根	七分つき米 マカロニ	コーン バター 七分つき米
17 木 B	ごはん しょうが焼き ツナサラダ 味噌汁 (ふ)	豚ロース ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米 マヨネーズ ふ	あんパン 小豆 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
18 金 B	ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁 (ズッキーニ)	魚の切り身 ひじき 大豆 うすあげ 味噌	白菜 人参 れんこん ズッキーニ ねぎ	七分つき米 砂糖 さつまいも こんにやく	★バナナ
19 土 A	ごはん クリームパスタ スープ (レタス)	牛乳 ウィンナー ベーコン	玉ねぎ ほうれん草 エリンギ レタス パセリ	七分つき米 スパゲティ	★たべっこどうぶつ
22 火 特	誕生会 豚丼 豆汁 赤飯 お菓子 プリン	豚肉 小豆 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 もち米 砂糖 糸こんにやく	ジャムサンド ジャム 食パン
23 水 B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが 味噌汁 (きのこ)	魚の切り身 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ えのき まいたけ ねぎ	七分つき米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖	みたらし団子 白玉粉 砂糖
24 木 A	ひじきごはん 酢の物 卵とじうどん	ひじき ハム 卵	人参 しいたけ キャベツ きゅうり えのき ねぎ	七分つき米 こんにやく 砂糖 うどん	どら焼き 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
25 金 B	ごはん 魚のゆかり焼き コールスローサラダ ごまスープ	魚の切り身 味噌	キャベツ きゅうり コーン 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ	七分つき米 バター パン粉 マヨネーズ ごま 里芋 こんにやく	ゆかりにぎり 七分つき米
26 土 特	納豆丼 春雨サラダ 味噌汁 (南瓜)	納豆 鶏ミンチ ハム 味噌	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 南瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨 マヨネーズ	★サッポロポテト
28 月 B	ごはん ウィンナーのフリッター 野菜のチャブチェ スープ (れんこん)	ウィンナー 卵 鶏ミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 しいたけ にら れんこん パセリ	七分つき米 小麦粉 糸こんにやく	★バナナ
29 火 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 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 しめじ みつば	七分つき米 マヨネーズ ごま 砂糖	マカロニきなこ マカロニ きな粉 砂糖
30 水 A	ごはん あんかけ焼きそば ワントンスープ	豚肉 鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 しいたけ レタス ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉 ワントンの皮	ウィンナーパン ウィンナー 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

21日 (月) のおやつは、「ドーナツ」 (ホットケーキミックス・豆腐・砂糖) です。

