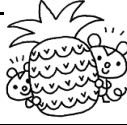









日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
2月A	ごはん ツナとチーズのオムレツ ポトフ	チーズ ツナ 卵 ウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ 大根 なすび	七分つき米 マカロニ	わかめにぎり  わかめ 七分つき米
3月B	ごはん 魚の味噌煮込み 五目きんぴら 吸い物(冬瓜)	魚の切り身 ちくわ 味噌	しめじ えのき 人参 れんこん ごぼう 冬瓜 みつば	七分つき米 こんにやく	 どらやき 小豆 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
4月B	ごはん ポークチャップ ハムサラダ 味噌汁(なすび)	豚ロース ハム 味噌 	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり なすび ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	★チューベット
5月A	ごはん なすのミートスパゲティ スープ(レタス)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト なすび レタス パセリ	七分つき米 スパゲティ	ジャムサンド  ジャム 食パン
6月B	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(きのこ)	魚の切り身	玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 人参 しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 マヨネーズ	★すいか
7月土特	チャーハン 冷麺	ウインナー ハム 	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン もやし	七分つき米 そば 砂糖 ごま油	★ぶくっ子どうぶつ
10月B	ごはん 鶏つくね 酢の物 味噌汁(ふ)	鶏ミンチ わかめ 味噌	人参 れんこん しいたけ キャベツ えのき きゅうり ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖 ふ	みたらし団子  白玉粉 砂糖
11月B	ごはん 魚の照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 ごまスープ	魚の切り身 鶏ミンチ 味噌	れんこん 冬瓜 しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜	七分つき米 砂糖 ごま 里芋	 ★バナナ
17月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 卵 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 砂糖	★チューベット
18月水特	豚丼 豆汁	豚肉 大豆 	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 糸こんにやく	ゆかりにぎり  ゆかり 七分つき米
19月B	ごはん ウインナーのフリッター 野菜のチャプチェ 味噌汁(わかめ)	ウインナー 卵 味噌 わかめ	人参 玉ねぎ いら しいたけ きゅうり ねぎ	七分つき米 小麦粉 糸こんにやく	★すいか
20月金B	ごはん 魚のゆかり焼き 春雨サラダ 味噌汁(大根)	魚の切り身 味噌	キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 ねぎ	七分つき米 パン粉 バター 春雨 マヨネーズ	きなこラスク  食パン きな粉 砂糖 バター
21月土特	親子丼 和え物 味噌汁(南瓜)	鶏肉 卵 ツナ 味噌	玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり 南瓜 ねぎ	七分つき米	 ★ゼリー
23月A	炊き込みごはん 和え物 冷やしうどん	鶏肉 わかめ 	人参 しいたけ ごぼう キャベツ 小松菜 コーン おくら	七分つき米 こんにやく うどん	★チューベット
24月火B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き ごま和え 吸い物(おくら)	魚の切り身 味噌 	人参 れんこん キャベツ 小松菜 しめじ おくら みつば	七分つき米 マヨネーズ ごま 砂糖	パイナップルパン  パイナップル 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
30月B	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 酢の物 味噌汁(ズッキーニ)	鶏ミンチ 卵 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり えのき ズッキーニ ねぎ	七分つき米 マカロニ 砂糖	★すいか
31月火B	ごはん 魚のハーブ焼き マカロニのソテー スープ(野菜)	魚の切り身	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ なすび キャベツ	七分つき米 パン粉 バター マカロニ	蒸し芋  さつまいも
9/1月水B	ごはん 鶏肉のチーズ焼き わかめとコーンの和え物 味噌汁(おくら)	鶏肉 チーズ わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ トマト キャベツ コーン おくら ねぎ	七分つき米 砂糖	 ホットケーキ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 16(月)の手作りおやつは『ゼリー』(みかん缶・アガー・砂糖)です。