

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 ツナのオムレツ ポトフ	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 どらやき
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	 小豆 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
4月B	ごはん 豚肉の煮物 ハムサラダ 味噌汁(なすび)	豚肉 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	★チューベツト
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	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 魚の塩焼き 和え物 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	★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 和え物 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 玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜	七分つき米 砂糖 ごま	 ★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	★チューベツト
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 春雨	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
19月B	ごはん 焼きウインナー 野菜のチャプチェ 味噌汁(わかめ)	ウインナー 味噌 わかめ	人参 玉ねぎ なら しいたけ きゅうり ねぎ	七分つき米 春雨	★すいか
20月B	ごはん 魚の塩焼き 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 春雨	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 うどん	★チューベツト
24月B	ごはん 魚の味噌煮込み 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 ごま 砂糖	パイナップルパン パン缶 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 和え物 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B	ごはん 魚の塩焼き マカロニのソテー スープ(野菜)	魚の切り身	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ なすび キャベツ	七分つき米 マカロニ	蒸し芋 さつまいも
9/1月B	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き わかめとコーンの和え物 味噌汁(おくら)	鶏肉 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。