

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 金 B	ごはん 豚肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁(冬瓜)	豚肉 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 冬瓜 ねぎ	七分つき米	マカロニきなこ  マカロニ きな粉 砂糖
4 土 特	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 さやえんどう コーン キャベツ しめじ ねぎ	七分つき米 さつまいも	★ぶくっ子どうぶつ
6 月 B	ごはん ちぐさ焼き 野菜の味噌ドレ 吸い物(きのこ)	鶏ミンチ 卵 味噌	人参 しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ えのき みつば	七分つき米 春雨 砂糖	黒糖パン  黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー
7 火 特	すき焼き丼 けんちん汁	牛肉 味噌	玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのき 人参 ごぼう 大根 ねぎ	七分つき米 春雨 砂糖	ラスク  食パン 砂糖 パター
8 水 B	ごはん 魚のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 スープ(レタス)	魚の切り身 ツナ 	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 エリンギ ブロッコリー レタス パセリ	七分つき米 春雨	ごまにぎり  ごま 七分つき米
9 木 B	ごはん 鶏肉の照り焼き 五目豆 吸い物(わかめ)	鶏肉 大豆 わかめ	人参 れんこん ごぼう みつば	七分つき米 砂糖	★バナナ
10 金 B	ごはん 煮魚 ひじきサラダ 味噌汁(なすび)	魚の切り身 ひじき 大豆 ハム 味噌	しめじ えのき 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン なすび ねぎ	七分つき米 砂糖 	ジャムケーキ  ジャム 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
11 土 A	ごはん 広島焼き 味噌汁(野菜)	豚ミンチ 味噌	キャベツ ねぎ 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜	七分つき米 そば 小麦粉	★きなこ棒 ★ラムネ
14 火 B	ごはん 魚のあんかけ 和え物 味噌汁(根菜)	魚の切り身 ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 しいたけ キャベツ しめじ ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	ウインナーにぎり  ウインナー 七分つき米
15 水 A	ごはん スパニッシュオムレツ 大豆スープ	卵 ウインナー 大豆	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 ブロッコリー エリンギ	七分つき米 じゃがいも	フルーツサンド  食パン 生クリーム パイナップル みかん缶
16 木 A	ツナごはん 和え物 味噌ラーメン	ツナ わかめ 豚ミンチ 味噌	人参 キャベツ えのき 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ もやし	七分つき米 そば 	★バナナ
17 金 B	ごはん 魚の塩焼き 野菜のチャプチェ スープ(れんこん)	魚の切り身 合挽きミンチ	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり れんこん	七分つき米 春雨	マカロニきなこ  マカロニ きな粉 砂糖
18 土 B	ごはん とんかつ ハムサラダ 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	豚ロース 卵 ハム 味噌	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜	七分つき米 小麦粉 パン粉	★カルテツサブレ ★ラムネ
21 火 特	誕生会 中華丼 卵スープ 赤飯 お菓子 ヨーグルト	豚肉 小豆 卵 	キャベツ 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜	七分つき米 片栗粉 もち米	コーンパン  コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
22 水 B	ごはん 魚のごま焼き 春雨サラダ 豚汁	魚の切り身 ハム 豚肉 味噌 	キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ	七分つき米 ごま 砂糖 春雨 じゃがいも さつまいも	蒸し芋  さつまいも
24 金 B	ごはん ハンバーグ ツナサラダ 味噌汁(きのこ)	合挽きミンチ ツナ 味噌	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり しめじ しいたけ えのき ねぎ	七分つき米 片栗粉	あんサンド  小豆 食パン
25 土 B	ごはん 酢豚 中華サラダ もやしのスープ	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 しいたけ パイナップル ピーマン キャベツ きゅうり もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	★メープルかりんとう ★ラムネ
27 月 A	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ	豆腐 鶏ミンチ 卵	玉ねぎ しいたけ 人参 チンゲン菜 もやし	七分つき米 片栗粉 春雨 	焼きうどん  うどん もやし ツナ ねぎ
28 火 B	ごはん 魚の味噌煮込み ごま和え 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 卵 	ブロッコリー キャベツ しめじ 小松菜 人参 みつば	七分つき米 砂糖 ごま	そぼろにぎり  合挽きミンチ 砂糖 七分つき米
29 水 B	ごはん さつまいもの甘煮 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁(南瓜)	牛肉 味噌 	ごぼう れんこん 人参 南瓜 ねぎ	七分つき米 さつまいも 砂糖 春雨	チーズパン  チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
30 木 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(わかめ うすあげ)	豚ミンチ わかめ うすあげ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ	七分つき米 そば	★バナナ

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 13日(月)のおやつは、「わらびもち」です。材料は、(わらび粉・砂糖・きなこ)です。

