

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(青) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 金 B	ごはん チーズハンバーグ 酢の物 味噌汁(わかめ)	合挽きミンチ チーズ わかめ 味噌	玉ねぎ 小松菜 トマト キャベツ きゅうり えのき ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	パイナップルケーキ パン缶 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
2 土 特	ピラフ あんかけラーメン	ウインナー 豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 もやし チンゲン菜 ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉	★ぶくっとどうぶつ
4 月 A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 豆汁	鶏ミンチ 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	ジャムサンド 食パン ジャム
5 火 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(豆腐)	魚の切り身 味噌 豆腐	ブロッコリー キャベツ 人参 小松菜 みつば	七分つき米 マヨネーズ	 かつおにぎり かつお節 七分つき米
6 水 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	どら焼き 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
7 木 B	ごはん 鶏つくね 大豆サラダ 味噌汁(玉ねぎ・うすあげ)	鶏ミンチ 大豆 ハム 味噌 うすあげ	人参 しいたけ れんこん きゅうり コーン 大根 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	★バナナ
8 金 B	いもごはん 煮魚 和え物 味噌汁(根菜)	魚の切り身 味噌	キャベツ しめじ 小松菜 ごぼう れんこん 人参 ねぎ	七分つき米 さつまいも 砂糖	みたらし団子 白玉粉 砂糖
9 土 特	肉やさい丼 マカロニサラダ 味噌汁(大根)	牛肉 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ キャベツ きゅうり コーン 大根 ねぎ	七分つき米 マカロニ マヨネーズ	★カルテツサブレ ★ミニゼリー
11 月 A	ごはん 高野豆腐のチーズ焼き カレースープ	高野豆腐 チーズ 鶏肉	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 エリンギ ブロッコリー	七分つき米 砂糖 マカロニ	ウインナーパン ウインナー 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
12 火 B	ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁(野菜)	魚の切り身 ひじき 大豆 うすあげ	しめじ えのき 人参 れんこん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ ねぎ	七分つき米 砂糖 こんにゃく さつまいも	コーンにぎり コーン 七分つき米
13 水 A	ごはん あんかけ焼きそば わんたんスープ	豚肉 鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 えのき レタス もやし ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉 わんたんの皮	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
14 木 B	ごはん さつまいもの天ぷら きんぴらごぼう 味噌汁(きのこ)	卵 ちくわ 味噌	れんこん ごぼう 人参 しめじ えのき しいたけ ねぎ	七分つき米 さつまいも 小麦粉 こんにゃく 砂糖	★バナナ
15 金 B	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ 吸い物(わかめ)	魚の切り身 味噌 ハム わかめ	キャベツ 人参 ピーマン えのき 玉ねぎ きゅうり コーン みつば	七分つき米 春雨	ツナサンド ツナ缶 食パン マヨネーズ
16 土 特	ドリア 野菜スープ	ウインナー チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 大根 パセリ	七分つき米 パン粉	 ★メープルかりんとう ★ラムネ
19 火 B	ごはん オムレツ 野菜の味噌ドレ スープ(レタス)	卵 味噌	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン きゅうり レタス パセリ	七分つき米 春雨 砂糖	なっばにぎり 小松菜 七分つき米
20 水 B	ごはん 魚のゆかり焼き ハムサラダ 吸い物(きのこ)	魚の切り身 ハム	キャベツ きゅうり しめじ しいたけ えのき みつば	七分つき米 パン粉 バター マヨネーズ	あん団子 小豆 白玉粉
21 木 B	ごはん からあげ ごま和え 卵とじうどん	鶏肉 卵 わかめ	キャベツ 小松菜 人参 しめじ ねぎ	七分つき米 片栗粉 小麦粉 ごま 砂糖 うどん	★バナナ
22 金 特	誕生会 野菜ビビンバ 豆腐ときのこのスープ 赤飯 お菓子 ゼリー	合挽きミンチ 豆腐 小豆	人参 もやし 小松菜 大根 しいたけ えのき しめじ ねぎ	七分つき米 片栗粉 もち米	 さつまいもパン 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー
23 土 特	納豆丼 大根サラダ 味噌汁(南瓜)	鶏ミンチ 納豆 味噌	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 南瓜 ねぎ	七分つき米 ごま マヨネーズ	★おにぎりせんべい ★ラムネ
25 月 B	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 和え物 味噌汁(さつまいも)	鶏肉 ツナ 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ 砂糖 さつまいも	黒糖ラスク 黒糖 バター 食パン
26 火 B	ごはん 魚の味噌あんかけ 五目豆 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 ちくわ 大豆 卵	大根 ごぼう れんこん 人参 みつば	七分つき米 片栗粉 こんにゃく 砂糖	わかめにぎり わかめ 七分つき米
27 水 B	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁(ふ)	豚ロース 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 マヨネーズ ふ	ジャムパン 小麦粉 砂糖 ジャム ベーキングパウダー
28 木 特	マーボー豆腐丼 中華スープ	豆腐 味噌	玉ねぎ 小松菜 白菜 もやし 人参 しいたけ にはら	七分つき米 片栗粉	★バナナ
29 金 B	ごはん 魚のハーブ焼き マカロニのソテー コーンスープ	魚の切り身 ウインナー 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン パセリ	七分つき米 パン粉 バター マカロニ じゃがいも 片栗粉	 おはぎ もち米 きな粉 砂糖
30 土 B	ごはん 和風パスタ 南瓜サラダ スープ(わかめ)	ウインナー わかめ	玉ねぎ しいたけ えのき しめじ 南瓜 きゅうり 人参	七分つき米 スパゲティ マヨネーズ さつまいも	★さやえんどう ★ミニゼリー

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 天候等により、献立、食材がやむを得ず変更になることがあります。ご了承ください。