

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月B	ごはん ちぐさ焼き ブロッコリーの和え物 吸い物(ふ)	卵 鶏ミンチ ツナ	人参 しいたけ 玉ねぎ ブロッコリー みつば	七分つき米 春雨 砂糖 ふ	マカロニきなこ マカロニ 砂糖 きな粉 ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
2火B	ごはん 魚のあんかけ 和え物 味噌汁(大根)	魚の切り身 ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ しめじ 大根 ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	ゆかり 七分つき米
4木A	ごはん 焼きそば 味噌汁(白菜)	豚ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ 白菜 みつば	七分つき米 そば	★バナナ
5金B	ごはん 魚のチーズ焼き わかめとコーンの和え物 スープ(レタス)	魚の切り身 チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト キャベツ コーン レタス	七分つき米 砂糖	あんサンド 小豆 食パン
6土B	ごはん 酢豚 中華サラダ もやしスープ	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 しいたけ パイナップル ピーマン きゅうり もやし なら	七分つき米 片栗粉 砂糖 春雨	★きなこロール ★かぼちゃポーロ
8月A	ごはん ツナとチーズのオムレツ ポトフ	ツナ チーズ 卵 ウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー エリンギ	七分つき米 じゃがいも	ジャムケーキ ジャム 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス そぼろにぎり
9火B	ごはん 魚の味噌煮込み 高野豆腐の卵とじ 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌 高野豆腐 ちくわ 卵	人参 れんこん 玉ねぎ みつば しいたけ しめじ えのき	七分つき米 砂糖	合挽きミンチ 砂糖 七分つき米 ツナパン
10水B	ごはん ウインナーのフリッター 野菜のチャプチェ スープ(野菜)	ウインナー 卵 合挽きミンチ	玉ねぎ 人参 なら しいたけ きゅうり キャベツ 大根	七分つき米 小麦粉 糸こんにゃく	ツナ 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
11木特	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 糸こんにゃく 砂糖 里芋	★バナナ
12金B	ごはん 魚のごま焼き 春雨サラダ 豆乳仕立ての豚汁	魚の切り身 豚肉 豆乳 味噌	キャベツ コーン きゅうり 人参 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	白玉きなこ 白玉粉 砂糖 きな粉
13土B	ごはん ロールキャベツ 大根サラダ 味噌汁(わかめ)	合挽きミンチ チーズ ハム わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ トマト 大根 きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 パン粉 マヨネーズ	★バタークッキー ★ミニゼリー
16火B	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(豆腐)	魚の切り身 豆腐	玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 人参 みつば	七分つき米 マヨネーズ	ごまにぎり ごま 七分つき米
17水A	ひじきごはん 酢の物 粕汁	ひじき 豚肉	人参 しいたけ キャベツ きゅうり えのき しめじ 大根 ねぎ	七分つき米 こんにゃく 砂糖 酒粕 うどん	★バナナ
18木B	ごはん 鶏の照り焼き 根菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ うすあげ)	鶏肉 ハム 味噌 うすあげ	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	ラスク 食パン バター 砂糖
19金B	ごはん 煮魚 筑前煮 鶏団子スープ	魚の切り身 ちくわ 鶏ミンチ 卵	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ 白菜 しいたけ ほうれん草 しょうが ねぎ	七分つき米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 春雨	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
20土特	木の葉丼 ごま和え 味噌汁(キャベツ)	かまぼこ 卵 味噌	玉ねぎ 人参 みつば 白菜 しめじ 小松菜 キャベツ ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま	★アニマルビスケット
22月A	ごはん ナポリタンスパゲティ スープ(れんこん)	ウインナー 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	かつおにぎり かつお節 七分つき米 蒸し芋
24水A	ごはん 南瓜のチーズ焼き ミネストローネ	ウインナー チーズ 鶏肉	玉ねぎ 南瓜 人参 エリンギ トマト ブロッコリー 大根	七分つき米 マカロニ	さつまいも
25木A	ごはん 関東煮 ごまスープ	厚揚げ 天ぷら ちくわ 豚肉 味噌	大根 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ	七分つき米 こんにゃく 砂糖 ごま	★バナナ
26金特	誕生会 カレーライス ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 プリン	牛肉 ひじき ツナ 小豆	玉ねぎ 人参 南瓜 キャベツ コーン	七分つき米 もち米	チーズパン チーズ 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
27土特	オムライス 野菜の味噌ドレ コンソメスープ	鶏肉 卵 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ コーン きゅうり 大根 しめじ パセリ	七分つき米 春雨	★こめ棒くん ★ラムネ
29月A	ごはん 和風マーボー 卵スープ	厚揚げ 鶏ミンチ 卵 ちくわ	玉ねぎ しめじ なら 人参 しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	フルーツサンド パン缶 みかん缶 食パン 生クリーム
30火B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(根菜)	魚の切り身 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく	ウインナーにぎり ウインナー 七分つき米

♪ 15日のおやつは、『スイートポテト』です。材料は、「さつまいも・砂糖・バター・牛乳」です。

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。