


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 水 B	ごはん ハンバーグ パスタサラダ 味噌汁(大根)	合挽きミンチ ハム 味噌	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 コーン きゅうり 大根 ねぎ	七分つき米 スパゲティー	あんパン 小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
2 木 特	豚丼 豆汁	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 春雨	★バナナ
3 金 B	ごはん 魚の照り焼き 和え物 豆乳うどん	魚の切り身 味噌 豆乳 豚肉	大根 キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ ねぎ	七分つき米 砂糖 うどん	 みたらし団子 白玉粉 砂糖
4 土 B	ごはん とんかつ ツナサラダ 味噌汁(野菜)	豚ロース 卵 ツナ 味噌	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 ねぎ	七分つき米 パン粉 小麦粉 マヨネーズ	★どーなつ棒 ★ラムネ
7 火 A	ごはん あんかけ焼きそば ワンタンスープ	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 ワンタンの皮	ジャムサンド ジャム 食パン
8 水 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(ふ)	魚の切り身 味噌 ツナ	キャベツ 人参 ピーマン えのき 玉ねぎ ブロッコリー みつば	七分つき米 砂糖 春雨 ふ	 わかめにぎり わかめ 七分つき米
9 木 B	ごはん 鶏肉の塩焼き ひじきサラダ 豆腐ときのこのスープ	鶏肉 ひじき 大豆 ハム 豆腐	玉ねぎ 人参 きゅうり しめじ えのき しいたけ みつば	七分つき米 砂糖	★バナナ
10 金 特	誕生会 チキンライス コロッケ 野菜スープ 赤飯 ゼリー お菓子	ウインナー 合挽きミンチ 小豆	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 大根 パセリ	七分つき米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 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
11 土 特	そばめし 大根サラダ 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	豚ミンチ 味噌	キャベツ 人参 もやし しめじ 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	七分つき米 そば ごま	★かぼちゃポーロ ★ラムネ
14 火 B	ごはん 魚の味噌煮込み 和え物 吸い物(豆腐)	魚の切り身 味噌 ツナ 豆腐	ブロッコリー キャベツ しめじ みつば	七分つき米 砂糖	蒸し芋 さつまいも
15 水 A	ごはん スパニッシュオムレツ コンソメスープ	卵 ウインナー	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 じゃがいも 砂糖	ツナサンド ツナ缶 食パン マヨネーズ
16 木 B	ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニのソテー スープ(レタス)	鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス	七分つき米 マカロニ	★バナナ
17 金 B	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 ハム 味噌	キャベツ きゅうり 人参 コーン しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも	りんごケーキ りんご 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
18 土 特	天津飯 和え物 スープ(もやし)	卵 わかめ	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ 小松菜 しめじ もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	★バタークッキー ★ミニゼリー
20 月 B	ごはん 鶏つくね 春雨サラダ 味噌汁(小松菜 うすあげ)	鶏ミンチ ハム うすあげ 味噌	しいたけ れんこん 人参 コーン キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	あん団子 小豆 白玉粉
21 火 B	ごはん さつまいもの甘煮 大根の煮物 味噌汁(野菜)	豆腐 味噌	大根 人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	七分つき米 さつまいも	 なっばにぎり 小松菜 七分つき米

始業式

1/11 火 A	ごはん ミートスパゲティー スープ(れんこん)	豚ミンチ 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 スパゲティー	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
----------------	-------------------------------	--------------	-------------------------	-----------------	-------------------------------

- ♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。
- ♪ 13日のおやつは『スノーボール』(ホットケーキミックス バター 砂糖)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。

