











| 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 |
|--------------|--|--------------------------|--|--------------------------|---|
| 22 水 B | ごはん 魚の味噌煮込み 南瓜のそぼろ煮 吸い物(卵) | 魚の切り身 味噌 鶏ミンチ 卵 | れんこん 人参 南瓜 しょうが みつば | 七分つき米 砂糖 片栗粉 |  バイナップルケーキ パン缶 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス |
| 23 木 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 ウインナー 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 |  黒糖ラスク 黒糖 食パン |
| 24 金 特 | ハヤシライス 野菜の味噌ドレ | 牛肉 味噌 | 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン | 七分つき米 砂糖 春雨 | ★バナナ |
| 25 土 A | ごはん 和風パスタ カラフルサラダ | ツナ ベーコン | しいたけ しめじ えのき かぶら きゅうり コーン パプリカ | 七分つき米 スバゲティー 砂糖 |  ★牛乳かりんとう ★ラムネ |
| 27 月 B | ごはん しょうが焼き コールスローサラダ 味噌汁(わかめ) | 豚ロース わかめ 味噌 | 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり コーン ねぎ | 七分つき米 マヨネーズ | りんごパン 小麦粉 砂糖 りんご ベーキングパウダー コーンにぎり |
| 28 火 B | ごはん 魚の南蛮風 ハムサラダ 味噌汁(白菜) | 魚の切り身 ハム 味噌 | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ | 七分つき米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ |  コーン バター 七分つき米 |

(1月)



| | | | | | |
|-------------|---------------------------------------|--------------------|---|---------------------------|--|
| 5 水 A | ごはん オムレツ 高野豆腐のシチュー | ウインナー 卵 高野豆腐 牛乳 | 人参 ほうれん草 玉ねぎ エリンギ かぶら ブロッコリー | 七分つき米 砂糖 片栗粉 |  紅白だんご 白玉粉 砂糖 |
| 6 木 B | ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 吸い物(わかめ) | 鶏肉 わかめ | キャベツ きゅうり 人参 コーン みつば | 七分つき米 砂糖 マカロニ マヨネーズ | どら焼き 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス マカロニきなこ |
| 7 金 A | 七草粥 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁(南瓜) | 牛肉 味噌 | 七草 れんこん ごぼう 人参 南瓜 ねぎ | 七分つき米 砂糖 糸こんにゃく | マカロニ 砂糖 きな粉 |
| 8 土 特 | 肉やさい丼 酢の物 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 えのき 大根 ねぎ | 七分つき米 砂糖 |  ★かぼちゃポーロ ★ミニゼリー |

♪ 4日(火)のおやつは、「ブリッツ」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。

| 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 |
|--------------|--|--------------------------|--|--------------------------|---|
| 22 水 B | ごはん 魚の味噌煮込み 南瓜のそぼろ煮 吸い物(卵) | 魚の切り身 味噌 鶏ミンチ 卵 | れんこん 人参 南瓜 しょうが みつば | 七分つき米 砂糖 片栗粉 |  バイナップルケーキ パン缶 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス |
| 23 木 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 ウインナー 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 |  黒糖ラスク 黒糖 食パン |
| 24 金 特 | ハヤシライス 野菜の味噌ドレ | 牛肉 味噌 | 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン | 七分つき米 砂糖 春雨 | ★バナナ |
| 25 土 A | ごはん 和風パスタ カラフルサラダ | ツナ ベーコン | しいたけ しめじ えのき かぶら きゅうり コーン パプリカ | 七分つき米 スバゲティー 砂糖 |  ★牛乳かりんとう ★ラムネ |
| 27 月 B | ごはん しょうが焼き コールスローサラダ 味噌汁(わかめ) | 豚ロース わかめ 味噌 | 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり コーン ねぎ | 七分つき米 マヨネーズ | りんごパン 小麦粉 砂糖 りんご ベーキングパウダー コーンにぎり |
| 28 火 B | ごはん 魚の南蛮風 ハムサラダ 味噌汁(白菜) | 魚の切り身 ハム 味噌 | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ | 七分つき米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ |  コーン バター 七分つき米 |

(1月)

| | | | | | |
|-------------|---------------------------------------|--------------------|---|---------------------------|---|
| 5 水 A | ごはん オムレツ 高野豆腐のシチュー | ウインナー 卵 高野豆腐 牛乳 | 人参 ほうれん草 玉ねぎ エリンギ かぶら ブロッコリー | 七分つき米 砂糖 片栗粉 |  紅白だんご 白玉粉 砂糖 |
| 6 木 B | ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 吸い物(わかめ) | 鶏肉 わかめ | キャベツ きゅうり 人参 コーン みつば | 七分つき米 砂糖 マカロニ マヨネーズ | どら焼き 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス マカロニきなこ |
| 7 金 A | 七草粥 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁(南瓜) | 牛肉 味噌 | 七草 れんこん ごぼう 人参 南瓜 ねぎ | 七分つき米 砂糖 糸こんにゃく | マカロニ 砂糖 きな粉 |
| 8 土 特 | 肉やさい丼 酢の物 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 えのき 大根 ねぎ | 七分つき米 砂糖 |  ★かぼちゃポーロ ★ミニゼリー |

♪ 4日(火)のおやつは、「ブリッツ」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。