













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 高野豆腐の煮物 ウインナー コンソメスープ	高野豆腐 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 豚肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁(わかめ)	豚肉 わかめ 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	りんごパン 小麦粉 砂糖 りんご ベーキングパウダー
28 火 B	ごはん 魚のあんかけ 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	 コーンにぎり 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	 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 春雨	 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 高野豆腐の煮物 ウインナー コンソメスープ	高野豆腐 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 豚肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁(わかめ)	豚肉 わかめ 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	りんごパン 小麦粉 砂糖 りんご ベーキングパウダー
28 火 B	ごはん 魚のあんかけ 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	 コーンにぎり 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	 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 春雨	 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。