

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
12 水 B	ごはん 魚のゆかり焼き 大豆サラダ 味噌汁 (きのこ)	魚の切り身 大豆 味噌 	人参 きゅうり コーン 大根 しめじ えのき しいたけ ねぎ	七分つき米 パン粉 バター マヨネーズ	あんサンド 小豆 食パン
13 木 B	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ごま和え 吸い物 (わかめ)	鶏肉 わかめ	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 しめじ みつば	七分つき米 マヨネーズ ごま 砂糖 	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
14 金 A	ツナごはん 酢の物 豚汁	ツナ ハム 豚肉 味噌 	人参 キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも さつまいも こんにやく	★バナナ
15 土 A	ごはん クリームパスタ スープ (レタス)	ウインナー 牛乳 ベーコン	玉ねぎ ほうれん草 エリンギ レタス パセリ	七分つき米 スパゲティ	★牛乳かりんとう ★ミニカップゼリー
18 火 特	誕生会 中華丼 ニラスープ 赤飯 お菓子 ヨーグルト	豚肉 卵 小豆	キャベツ 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 ニラ もやし	七分つき米 片栗粉 もち米 	ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
19 水 B	ごはん 魚のごま焼き 根菜サラダ 味噌汁 (大根)	魚の切り身 ハム 味噌 	しめじ えのき 人参 れんこん ごぼう コーン きゅうり 大根 ねぎ	七分つき米 ごま 砂糖 マヨネーズ	そばろにぎり 合挽きミンチ 砂糖 七分つき米
20 木 A	ごはん 焼きそば 吸い物 (豆腐)	合挽きミンチ 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ みつば	七分つき米 そば 	★バナナ
21 金 B	ごはん 煮魚 ひじきの煮物 味噌汁 (玉ねぎ 小松菜)	魚の切り身 ひじき うすあげ 大豆 味噌	ブロッコリー 人参 れんこん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	七分つき米 砂糖 さつまいもこんにやく	ラスク 食パン 砂糖 バター
24 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 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 マカロニ 砂糖 糸こんにやく	ツナパン ツナ缶 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
25 火 B	ごはん 魚のあんかけ 野菜の味噌ドレ 吸い物 (ふ)	魚の切り身 味噌 	玉ねぎ 人参 えのき しいたけ キャベツ きゅうり コーン みつば	七分つき米 春雨 砂糖 ふ	蒸し芋 さつまいも
26 水 A	炊き込みごはん 和え物 カレーうどん	鶏肉 ツナ 牛肉	人参 ごぼう しいたけ キャベツ しめじ 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 うどん 片栗粉	ウインナーパン ウインナー 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
27 木 B	ごはん チーズハンバーグ 春雨サラダ スープ (わかめ)	合挽きミンチ チーズ ハム わかめ	玉ねぎ 小松菜 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン もやし	七分つき米 春雨 砂糖 	フルーツサンド みかん缶 パイン缶 食パン 生クリーム
28 金 B	ごはん 魚のハーブ焼き マカロニのソテー 野菜スープ	魚の切り身 粉チーズ	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 大根 エリンギ	七分つき米 パン粉 バター マカロニ	かつおにぎり かつお節 七分つき米
29 土 特	親子丼 白菜の煮物 味噌汁 (南瓜)	鶏肉 卵 うすあげ 味噌 	玉ねぎ みつば 白菜 人参 南瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖	★ミレービスケット ★ミニカップゼリー
31 月 A	ごはん 和風マーボー 卵スープ	鶏ミンチ 厚揚げ 卵 ちくわ わかめ	玉ねぎ しめじ 人参 ニラ 小松菜 しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 	白玉きなこ 白玉粉 きな粉 砂糖

♪ 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。

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 17日のおやつは『クッキー』(小麦粉 卵 バター 砂糖)です。