

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
2月B	ごはん ちぐさ焼き 野菜の味噌ドレ 吸い物(ふ)	鶏ミンチ 卵 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり みつば	七分つき米 春雨 砂糖 ふ	白玉きなこ 白玉粉 砂糖 きな粉
6金A	ごはん 焼きそば 味噌汁(わかめ)	豚ミンチ 味噌 わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ねぎ みつば	七分つき米 そば	フルーツサンド 食パン 生クリーム パン缶 みかん缶
7土特	天津飯 中華スープ	卵 鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 しいたけ ちんげん菜 もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉	★ポテトチップス
9月B	ごはん ウインナーのフリッター 野菜のチャプチェ 味噌汁(南瓜)	ウインナー 卵 鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 にはら しいたけ きゅうり もやし 南瓜 ねぎ	七分つき米 小麦粉 糸こんにやく	ごまにぎり ごま 七分つき米
10火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	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ エリンギ ブロッコリー	七分つき米 パン粉 バター マカロニ 砂糖	肉まん ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
11水B	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ごま和え 味噌汁(さつまいも)	鶏肉 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 人参 しめじ ねぎ	七分つき米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも	★バナナ
12木A	ひじきごはん 酢の物 卵とじうどん	ひじき うすあげ 卵 わかめ	人参 しいたけ キャベツ きゅうり えのき ハム 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 こんにやく 砂糖 うどん	マカロニきなこ マカロニ 砂糖 きな粉
13金特	誕生会 野菜ピビンパ 豆腐ときのこのスープ 赤飯 お菓子 ヨーグルト	合挽きミンチ 豆腐 小豆	人参 小松菜 もやし 大根 しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 もち米	蒸し芋 さつまいも
14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 エリンギ コーン ほうれん草 レタス パセリ	七分つき米 スパゲティー	★つなっこ ★ミニカップゼリー
17火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(わかめ)	魚の切り身 味噌 ツナ わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき ビーマン ブロッコリー みつば	七分つき米 砂糖 春雨	ジャムケーキ ジャム 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
18水特	中華丼 卵とニラのスープ	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ ほうれん草 ニラ もやし	七分つき米 片栗粉	あん団子 小豆 白玉粉
19木B	ごはん チーズハンバーグ コーンとわかめの和え物 味噌汁(豆腐)	合挽きミンチ チーズ わかめ 豆腐 味噌	玉ねぎ 小松菜 トマト キャベツ コーン ねぎ	七分つき米 砂糖	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
20金B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが(カレー風味) 味噌汁(根菜)	魚の切り身 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 いんげん豆 ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖	ツナサンド ツナ缶 食パン マヨネーズ
21土B	ごはん とんかつ 春雨サラダ 味噌汁(野菜)	豚ロース 卵 ハム 味噌	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ	七分つき米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 春雨	★胚芽クッキー ★ラムネ
23月A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ ポトフ	鶏ミンチ 卵 ウインナー	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ エリンギ アスパラガス	七分つき米 マカロニ 砂糖 じゃがいも	なっばにぎり 小松菜 七分つき米
24火B	ごはん 魚のゆかり焼き 根菜サラダ 吸い物(豆腐)	魚の切り身 ハム 豆腐	ごぼう れんこん 人参 きゅうり コーン みつば	七分つき米 パン粉 バター 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
25水B	ごはん しょうが焼き コールスローサラダ 味噌汁(ふ)	豚ロース 味噌	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 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 ふ	黒糖ラスク 黒糖 食パン
26木A	ごはん ミートスパゲティー スープ(れんこん)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン れんこん パセリ	七分つき米 スパゲティー	★バナナ
27金B	ごはん 煮魚 五目豆 味噌汁(野菜)	魚の切り身 大豆 ちくわ 味噌	人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	七分つき米 砂糖 さつまいも こんにやく	おはぎ もち米 砂糖 きな粉
28土特	納豆丼 和え物 味噌汁(小松菜 うすあげ)	鶏ミンチ 納豆 ツナ うすあげ 味噌	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ	七分つき米 砂糖	★ほんち揚げ
30月A	ごはん 高野豆腐のチーズ焼き ミネストローネ	高野豆腐 チーズ 鶏肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 ブロッコリー トマト パセリ	七分つき米 砂糖 マカロニ	あんパン 小豆 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
31火B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌	ブロッコリー キャベツ 人参 小松菜 しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 マヨネーズ	ウインナーにぎり ウインナー 七分つき米

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。
16日(月)のおやつは、「プリン」(牛乳・卵・砂糖)です。