

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 A	ごはん ツナのオムレツ ポトフ	ツナ 卵 ウィンナー	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー エリンギ	七分つき米 じゃがいも	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
2 木 B	ごはん 鶏肉の照り焼き 和え物 味噌汁(ふ)	鶏肉 味噌	えんどう豆 きゅうり コーン 人参 キャベツ ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨	あんサンド 小豆 食パン
3 金 B	ごはん 魚の味噌あんかけ パスタサラダ 吸い物(豆腐)	魚の切り身 味噌 豆腐	れんこん キャベツ 人参 きゅうり コーン みつば	七分つき米 砂糖 片栗粉 スパゲティー	みたらし団子 白玉粉 砂糖
4 土 特	牛丼 和え物 味噌汁(なすび)	牛肉 わかめ 味噌	玉ねぎ キャベツ えのき きゅうり なすび ねぎ	七分つき米 砂糖	★星っこ ★味付いりこ
6 月 B	ごはん 鶏肉の塩焼き 大豆サラダ 味噌汁(南瓜)	鶏肉 大豆 味噌	大根 きゅうり コーン 人参 南瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖	★バナナ
7 火 A	ごはん 魚の塩焼き クリームシチュー	魚の切り身 ウィンナー 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 エリンギ コーン 大根	七分つき米 マカロニ	ジャムサンド 食パン ジャム
8 水 B	ごはん 焼きウィンナー 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁(野菜)	ウィンナー 牛肉 味噌	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ ほうれん草 なすび ねぎ	七分つき米 春雨 砂糖	マカロニきなこ マカロニ きな粉 砂糖
9 木 A	ごはん 和風マーボー 卵スープ	豆腐 鶏ミンチ ちくわ 卵 わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	チーズパン チーズ 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
10 金 B	ごはん 魚のごま焼き 春雨サラダ 豚汁	魚の切り身 ハム 豚肉 味噌	キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 こま 春雨	わかめにぎり わかめ 七分つき米
11 土 A	そばめし ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	豚ミンチ ツナ 味噌	キャベツ もやし 人参 ねぎ ブロッコリー コーン 玉ねぎ 小松菜	七分つき米 そば 砂糖	★ミニカップゼリー ★カルテツウエハース
13 月 B	ごはん 鶏つくね 野菜の味噌ドレ 吸い物(ふ)	鶏ミンチ 味噌	人参 しいたけ れんこん キャベツ きゅうり コーン みつば	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	蒸し芋 さつまいも
14 火 A	ごはん オムレツ コンソメスープ	卵 大豆	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 ブロッコリー しめじ	七分つき米 砂糖	ウィンナーパン ウィンナー 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
15 水 B	ごはん 魚のトマト煮 和え物 スープ(れんこん)	魚の切り身 ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ しめじ 小松菜 れんこん	七分つき米 砂糖	★バナナ
16 木 特	豚丼 豆汁	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 春雨	おぼぎ もち米 砂糖 きな粉
17 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み 五目きんぴら 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌 ちくわ	大根 人参 れんこん ごぼう しいたけ しめじ えのき みつば	七分つき米 砂糖	コーン パター 七分つき米
18 土 特	ケチャップライス 野菜スープ	ウィンナー ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ キャベツ	七分つき米	★駄芽クッキー ★ラムネ
21 火 特	誕生会 ハヤシライス ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 セリー	牛肉 ひじき ツナ 小豆	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	七分つき米 もち米	パイナップルケーキ パイナップル 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
22 水 B	ごはん 魚のケチャップ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(わかめ)	魚の切り身 わかめ	玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 人参 みつば	七分つき米	ラスク 食パン バター 砂糖
23 木 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(うすあげ 小松菜)	豚ミンチ うすあげ 味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ 小松菜	七分つき米 そば	かつおにぎり かつおぶし 七分つき米
24 金 A	ごはん 関東煮 ごまスープ	天ぷら ちくわ 豚肉 味噌	大根 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	七分つき米 じゃがいも 砂糖 ごま	ツナパン ツナ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
25 土 B	ごはん 豚肉炒め 大根サラダ もやしスープ	豚肉 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン パイナップル 大根 きゅうり もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	★ベジタべる ★ラムネ
27 月 A	ごはん 蒸しかぼちゃ コンソメスープ	ウィンナー 鶏肉	南瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ ピーマン	七分つき米 マカロニ	焼きうどん うどん ツナ もやし ねぎ
28 火 B	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁(根菜)	魚の切り身 ハム 味噌	人参 きゅうり コーン キャベツ ごぼう れんこん 大根 ねぎ	七分つき米 じゃがいも	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイナップル
29 水 B	ごはん 豚肉の煮物 ハムサラダ 味噌汁(わかめ)	豚ロース ハム わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米	黒糖パン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー
30 木 特	マーボー豆腐丼 中華スープ	豚ミンチ 豆腐 味噌	玉ねぎ 小松菜 白菜 もやし 人参 しいたけ	七分つき米 片栗粉	★バナナ

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

20日(月)のおやつは、「アメリカンドック」(ホットケーキミックス・ウィンナー・豆乳)です。