

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 月 A	ごはん 和風マーボー 中華スープ	鶏ミンチ 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	あんサンド 小豆 食パン
2 火 B	ごはん 魚のごま焼き コールスローサラダ 豚汁	魚の切り身 豚肉 味噌	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	七分つき米 ごま 砂糖 じゃがいも さつまいも	★チューベット
3 水 B	ごはん さつまいもの甘煮 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁(きのこ)	牛肉 味噌	ごぼう れんこん 人参 しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 さつまいも 砂糖 春雨	なっばにぎり 小松菜 七分つき米
4 木 B	ごはん 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ 味噌汁(冬瓜)	鶏肉 味噌	キャベツ 人参 コーン きゅうり 冬瓜 ねぎ	七分つき米 マカロニ	★すいか
5 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み 五目豆 吸い物(おくら)	魚の切り身 味噌 ちくわ 大豆	しめじ えのき れんこん ごぼう 大根 人参 おくら みつば	七分つき米 砂糖	マカロニきなこ マカロニ 砂糖 きな粉
6 土 特	チャーハン 冷麺	ウインナー ハム	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン	七分つき米 そば	★もろこし輪太郎 ★ラムネ
8 月 A	ごはん オムレツ コンソメスープ	卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン しめじ	七分つき米 砂糖	ジャムケーキ ジャム 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
9 火 B	ごはん 魚の塩焼き 根菜サラダ 味噌汁(ズッキーニ)	魚の切り身 ハム 味噌	玉ねぎ れんこん 人参 ごぼう きゅうり コーン ズッキーニ ねぎ	七分つき米	肉まん ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
10 水 A	ごはん ナポリタンスパゲティー スープ(れんこん)	ウインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん	七分つき米 スパゲティー	★バナナ
17 水 B	ごはん ハンバーグ 春雨サラダ スープ(わかめ)	合挽きミンチ ハム わかめ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 コーン もやし	七分つき米 片栗粉 春雨 砂糖	★すいか
18 木 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 春雨 砂糖	みたらし団子 白玉粉 砂糖
19 金 B	ごはん 魚の味噌あんかけ ひじきの煮物 吸い物(ふ)	魚の切り身 味噌 ひじき 大豆	ブロッコリー 人参 れんこん 玉ねぎ みつば	七分つき米 砂糖 片栗粉 さつまいも ふ	チーズパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
20 土 特	納豆丼 大根サラダ 味噌汁(南瓜)	納豆 鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン 南瓜 ねぎ	七分つき米	★ゼリー
25 木 特	すき焼き丼 けんちん汁	牛肉 味噌	玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのき 人参 ごぼう 大根 ねぎ	七分つき米 春雨 砂糖 じゃがいも	フルーツサンド 食パン 生クリーム パン缶 みかん缶 わかめにぎり
26 金 B	ごはん 煮魚 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(おくら)	魚の切り身 鶏ミンチ 味噌	人参 れんこん 冬瓜 おくら ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	わかめ 七分つき米
29 月 B	ごはん 鶏肉の照り焼き 和え物 冷やしうどん	鶏肉 ツナ わかめ	キャベツ しめじ 人参 コーン おくら ねぎ	七分つき米 砂糖 うどん	★すいか
30 火 B	ごはん 魚のトマト煮 和え物 味噌汁(なすび)	魚の切り身 味噌	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト キャベツ 小松菜 なすび ねぎ	七分つき米 砂糖	黒糖パン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー
31 水 B	ごはん 豚肉の煮物 ツナサラダ 味噌汁(ふ)	豚肉 ツナ 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 砂糖 ふ	★チューベット
9/1 木 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	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 春雨	かつおにぎり かつお節 七分つき米

♪ 都合により献立が変更することがありますが、ご了承ください。  
 ♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。  
 ♪ 16(火)の手作りおやつは『ゼリー』(みかん缶・アガー・砂糖)です。