

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
3 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 しめじ ほうれん草 レタス	七分つき米 スパゲティー	★バリバリポテト ★ラムネ
5 月 A	ごはん 蒸し南瓜 ミネストローネ	ウインナー 鶏肉	玉ねぎ 南瓜 人参 大根 ブロccoli なすび トマト	七分つき米 マカロニ	ジャムサンド ジャム 食パン
6 火 B	ごはん 魚のあんかけ 和え物 味噌汁(なすび)	魚の切り身 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ えのき きゅうり なすび ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	ウインナーパン ウインナー 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
7 水 B	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ スープ(れんこん)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 小松菜 キャベツ コーン きゅうり れんこん	七分つき米 片栗粉	白玉きなこ 白玉粉 砂糖 きな粉
8 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	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ 小松菜	七分つき米 そば	★バナナ
9 金 B	ごはん 魚の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 ひじき 大豆 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖 さつまいも	そぼろにぎり 合い挽きミンチ 砂糖 七分つき米
10 土 特	親子丼 和え物 味噌汁(大根)	鶏肉 卵 ツナ 味噌	玉ねぎ みつば キャベツ しめじ 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖	★おさつでポン ★ラムネ
13 火 特	中華丼 卵スープ	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 小松菜 もやし	七分つき米 片栗粉	ツナパン ツナ缶 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
14 水 B	ごはん 魚の塩焼き マカロニのソテー 野菜スープ	魚の切り身 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ エリンギ ブロッコリー 大根	七分つき米 マカロニ	バナナケーキ バナナ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
15 木 B	ごはん 鶏つくね ハムサラダ 吸い物(豆腐)	鶏ミンチ ハム 豆腐	人参 しいたけ れんこん キャベツ きゅうり みつば	七分つき米 片栗粉	ごまにぎり ごま 七分つき米 あんサンド
16 金 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(ふ)	魚の切り身 味噌 ツナ	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき ピーマン ブロッコリー みつば	七分つき米 砂糖 春雨 ふ	小豆 食パン
17 土 B	ごはん 豚肉の炒め物 春雨サラダ もやしスープ	豚肉 ハム わかめ	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン きゅうり コーン もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	★かぼちゃポウロ ★ラムネ
20 火 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 小豆 豆腐	人参 大根 小松菜 もやし 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	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
21 水 B	ごはん ちぐさ焼き 野菜の味噌ドレ 吸い物(わかめ)	鶏ミンチ 卵 味噌 わかめ	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ コーン きゅうり みつば	七分つき米 砂糖 春雨	蒸し芋 さつまいも
22 木 B	ごはん 魚のケチャップ焼き 和え物 味噌汁(南瓜)	魚の切り身 ツナ 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ しめじ 南瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖	ウインナーにぎり ウインナー 七分つき米
24 土 A	ごはん 広島焼き 味噌汁(野菜)	豚ミンチ 味噌	キャベツ ねぎ 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜	七分つき米 そば 小麦粉	★カルテックッキー ★ラムネ
26 月 B	ごはん 鶏肉のトマト煮 わかめとコーンの和え物 スープ(レタス)	鶏肉 わかめ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ コーン レタス	七分つき米 砂糖	あん団子 白玉粉 小豆
27 火 A	ひじきごはん ごま和え 肉うどん	ひじき うすあげ 牛肉 わかめ	人参 しいたけ キャベツ しめじ 小松菜 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 ごま 砂糖 うどん	コーンにぎり コーン 七分つき米
28 水 B	ごはん 魚の味噌煮込み 和え物 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 砂糖	肉まん ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
29 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	マカロニきなこ マカロニ きな粉 砂糖
30 金 B	ごはん 煮魚 五目きんぴら 鶏団子スープ	魚の切り身 ちくわ 鶏ミンチ	人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ 白菜 しいたけ	七分つき米 砂糖 春雨 片栗粉	★バナナ

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 12日(月)のおやつは、「クッキー」です。材料は、(小麦粉・卵・バター・砂糖)です。