


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 土特	そぼろ丼 ハムサラダ 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	合挽きミンチ ハム わかめ 味噌	人参 コーン さやえんどう キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖	★ヨーグルト ★ラムネ
3 月A	ごはん スパニッシュオムレツ コンソメスープ	ウィンナー 卵	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 しめじ ブロッコリー パセリ	七分つき米 じゃがいも	ジャムケーキ ジャム 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス なっばにぎり
4 火A	ごはん 魚の塩焼き 南瓜のクリームシチュー	魚の切り身 ウィンナー 牛乳 	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー エリンギ	七分つき米 マカロニ 	小松菜 七分つき米 ★バナナ
5 水特	ハヤシライス ひじきとツナの炒め物	牛肉 ひじき ツナ	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	七分つき米	★バナナ
6 木B	ごはん 鶏肉の塩焼き 大豆サラダ 味噌汁(野菜)	鶏肉 大豆 味噌	大根 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	七分つき米	あんパン 小豆 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
7 金B	ごはん 魚のごま焼き 和え物 豆乳仕立ての豚汁	魚の切り身 ツナ 豆乳 豚肉 味噌 	キャベツ しめじ 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	おはぎ もち米 きな粉 砂糖
8 土A	ごはん 和風パスタ カラフルサラダ	ハム 	しいたけ しめじ えのき 大根 パプリカ きゅうり コーン	七分つき米 スパゲティ 砂糖	★ベビードーナツ ★ラムネ
12 水A	ごはん 高野豆腐の煮物 カレースープ	高野豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 ブロッコリー エリンギ	七分つき米 砂糖 マカロニ 	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米 ★バナナ
13 木A	ごはん 焼きそば 味噌汁(うすあげ 大根)	豚ミンチ 味噌 うすあげ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ 大根 みつば	七分つき米 そば 	★バナナ
14 金B	ごはん 魚の味噌煮込み 筑前煮 吸い物(豆腐)	魚の切り身 味噌 鶏肉 ちくわ 豆腐 	しめじ えのき ごぼう れんこん 人参 みつば	七分つき米 砂糖	ツナサンド ツナ缶 食パン マヨネーズ
15 土特	天津飯 春雨スープ	卵 	玉ねぎ 人参 しいたけ レタス もやし	七分つき米 片栗粉 春雨	★つなっこ ★ラムネ
17 月A	ごはん マーボー豆腐 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	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
18 火A	ごはん ミートスパゲティ スープ(れんこん)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん パセリ	七分つき米 スパゲティ	わかめ 七分つき米
19 水B	さつまいもごはん 煮魚 野菜の味噌ドレ 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌	キャベツ きゅうり コーン しめじ しいたけ えのき みつば	七分つき米 さつまいも 砂糖 春雨	ウィンナーパン ウィンナー 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
20 木B	ごはん 豚肉の煮物 ツナサラダ 味噌汁(ふ)	豚ロース ツナ 味噌 	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米 ふ	★バナナ
21 金特	誕生会 豚丼 春雨スープ 赤飯 お菓子 ゼリー	豚肉 小豆 	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき レタス しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 春雨 もち米 	コーンパン コーン 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
22 土特	ケチャップライス 野菜スープ	ウィンナー	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ エリンギ 大根 パセリ 	七分つき米	★胚芽クッキー ★ラムネ
24 月B	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(わかめ)	鶏肉 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	かつおにぎり かつお節 七分つき米
25 火A	ごはん オムレツ ポトフ	卵 ウィンナー	玉ねぎ 人参 小松菜 ブロッコリー エリンギ 大根	七分つき米 マカロニ	黒糖ラスク 黒糖 バター 食パン
26 水B	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 味噌	キャベツ 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 じゃがいも	みたらし団子 白玉粉 砂糖 片栗粉
27 木A	ツナごはん 和え物 味噌ラーメン	ツナ 豚肉 味噌 	人参 キャベツ えのき きゅうり 玉ねぎ 白菜 コーン もやし ねぎ	七分つき米 そば	チーズパン チーズ 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
28 金B	ごはん 魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 ごまスープ	魚の切り身 鶏ミンチ 味噌 	れんこん 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 ごま	小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
29 土B	ごはん 豚肉の煮物 大根サラダ 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	豚ロース 卵 味噌 	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	七分つき米	★かぼちゃポーロ ★ラムネ
31 月B	ごはん さつまいもの甘煮 野菜のチャプチェ 味噌汁(根菜)	卵 鶏ミンチ 味噌 	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 れんこん ねぎ	七分つき米 さつまいも 砂糖 春雨	フルーツサンド パイナップル みかん缶 食パン 牛クリーム

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。  
♪ 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。