

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 火 B	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの和え物 吸い物(卵)	合挽きミンチ ツナ 卵	玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー みつば	七分つき米 片栗粉 砂糖 春雨	コーンにぎり コーン 七分つき米 ウインナーパン
2 水 B	ごはん 魚のゆかり焼き 根菜サラダ 味噌汁(さつまいも)	魚の切り身 ハム 味噌	人参 れんこん ごぼう コーン きゅうり ねぎ	七分つき米 バター パン粉 マヨネーズ さつまいも	ウインナー 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
4 金 特	すき焼き丼 けんちん汁	牛肉 味噌	玉ねぎ 白ねぎ 白菜 えのき 人参 ごぼう 大根 ねぎ	七分つき米 糸こんにゃく 砂糖 里芋	白玉きなこ 白玉粉 きな粉 砂糖
5 土 B	ごはん 酢豚 中華サラダ わかめスープ	豚肉 ハム わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ パイナップル きゅうり コーン もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨	★メープルかりんとう ★ラムネ
7 月 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 れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 マカロニ 糸こんにゃく	あんサンド 小豆 食パン
8 火 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	大根 キャベツ 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 マヨネーズ	黒糖パン 黒糖 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
9 水 B	ごはん 鶏肉の照り焼き ごま和え 味噌汁(南瓜)	鶏肉 味噌	キャベツ しめじ 小松菜 南瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま	★バナナ
10 木 A	ごはん あんかけ焼きそば 卵とニラのスープ	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 えのき ニラ もやし ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
11 金 B	ごはん 魚のチーズ焼き コーンとわかめの和え物 スープ(れんこん)	魚の切り身 チーズ わかめ ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト キャベツ コーン れんこん パセリ	七分つき米 砂糖	蒸し芋 さつまいも
12 土 特	肉やさい丼 大根サラダ 味噌汁(ふ)	牛肉 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ キャベツ 大根 きゅうり ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ ふ	★鈴カステラ ★ラムネ
15 火 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物(わかめ)	魚の切り身 味噌 わかめ	ブロッコリー キャベツ 小松菜 人参 みつば	七分つき米 マヨネーズ	そぼろにぎり 合挽きミンチ 七分つき米
16 水 A	ひじきごはん 酢の物 粕汁	ひじき ハム 豚肉	人参 しいたけ キャベツ きゅうり えのき しめじ 大根 ねぎ	七分つき米 こんにゃく 砂糖 酒粕 うどん	さつまいも 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
17 木 A	ごはん ツナとチーズのオムレツ ポトフ	ツナ 卵 チーズ ウインナー	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	★バナナ
18 金 B	ごはん 煮魚 ひじきの煮物 味噌汁(玉ねぎ うすあげ)	魚の切り身 ひじき 大豆 うすあげ 味噌	しめじ えのき 人参 れんこん 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 さつまいも こんにゃく	りんごケーキ りんご 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
19 土 特	納豆丼 和え物 味噌汁(大根)	鶏ミンチ 納豆 ツナ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖	★ミレービスケット ★ラムネ
21 月 A	ごはん 関東煮 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	厚揚げ 夫ぶら ちくわ 味噌	人参 大根 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	七分つき米 こんにゃく	ごまにぎり ごま 七分つき米 ジャムパン
22 火 B	ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(根菜)	魚の切り身 高野豆腐 卵 味噌	玉ねぎ みつば れんこん ごぼう 人参 ねぎ	七分つき米 砂糖 さつまいも	ジャム 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
24 木 B	ごはん ちくわの香り揚げ 牛肉と根菜の旨煮 吸い物(きのこ)	ちくわ 卵 牛肉	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 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖	★バナナ
25 金 特	誕生会 冬野菜カレー 野菜の味噌ドレ 赤飯 お菓子 ゼリー	牛肉 味噌 小豆	玉ねぎ 人参 大根 南瓜 キャベツ きゅうり コーン	七分つき米 春雨 砂糖 もち米	ラスク 食パン 砂糖 バター
26 土 特	そばめし ハムサラダ 味噌汁(わかめ)	豚ミンチ ハム わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米 そば マヨネーズ	★ミニどら焼き ★ラムネ
28 月 B	ごはん 鶏つくね 春雨サラダ スープ(レタス)	鶏ミンチ ベーコン	人参 しいたけ れんこん キャベツ きゅうり コーン レタス パセリ	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ	マカロニきなこ マカロニ 砂糖 きな粉
29 火 B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(野菜)	魚の切り身 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 ねぎ	七分つき米 じゃがいも 糸こんにゃく	なつぽにぎり 小松菜 七分つき米
30 水 B	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ 吸い物(ふ)	豚ロース	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり コーン みつば	七分つき米 マヨネーズ ふ	フルーツサンド みかん缶 パイン缶 食パン 牛クリーム

♪ 14日のおやつは、『スイートポテト』です。材料は、「さつまいも・砂糖・バター・牛乳」です。

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。