

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 木 B	ごはん ちぐさ焼き ひじきとツナの炒め物 味噌汁 (南瓜)	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 味噌	玉ねぎ しいたけ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン 南瓜 ねぎ	七分つき米	肉まん 豚ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
2 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 (わかめ)	魚の切り身 味噌 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき ピーマン ブロッコリー みつば	七分つき米 春雨 砂糖	 ★バナナ
3 土 特	チャーハン 五目ラーメン	ウインナー 卵 豚肉	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ 白菜 もやし	七分つき米 そば	★胚芽クッキー ★ラムネ
6 火 A	ごはん 厚揚げマーボー 卵スープ	合挽きミンチ 厚揚げ 卵 ちくわ	玉ねぎ 人参 しめじ にら ほうれん草 しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	かつおにぎり かつお節 七分つき米 ジャムサンド ジャム 食パン
7 水 B	ごはん 魚の味噌煮込み 大根の煮物 吸い物 (きのこ)	魚の切り身 厚揚げ 味噌	 れんこん 大根 人参 しめじ しいたけ えのき みつば	七分つき米 砂糖	あん団子 小豆 白玉粉
8 木 B	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 春雨サラダ わかめスープ	鶏肉 チーズ わかめ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ トマト きゅうり コーン 人参 もやし	七分つき米 春雨 砂糖	 あん団子 小豆 白玉粉
9 金 特	誕生会 ドリア コロッケ 野菜スープ 赤飯ゼリー お菓子	ウインナー 牛乳 粉チーズ 合挽きミンチ 小豆	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 大根 パセリ	七分つき米 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも もち米	ツナパン ツナ缶 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
10 土 A	ごはん 和風パスタ カラフルサラダ	ウインナー ベーコン	 玉ねぎ しいたけ しめじ えのき パプリカ 大根	七分つき米 スパゲティ	★ミニどら焼き ★ラムネ
13 火 B	ごはん ハンバーグ 野菜の味噌ドレ 吸い物 (卵)	合挽きミンチ 味噌 卵	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン みつば	七分つき米 片栗粉 春雨 砂糖	パイナップルケーキ パイナップル 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス ★バナナ
14 水 B	ごはん 魚のごま焼き 五目豆 白菜とミンチのスープ	魚の切り身 大豆 ちくわ 鶏ミンチ 卵	れんこん ごぼう 大根 人参 白菜 しょうが しいたけ ほうれん草	七分つき米 ごま 砂糖 こんにやく 春雨 片栗粉	 ★バナナ
15 木 特	野菜ビビンバ 豆腐ときのこのスープ	合挽きミンチ 豆腐	 人参 小松菜 大根 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	ウインナーにぎり 七分つき米 ウインナー 七分つき米
16 金 B	ごはん 魚のハーブ焼き マカロニのソテー コーンスープ	魚の切り身 卵 ウインナー	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	七分つき米 パン粉 バター マカロニ じゃがいも 片栗粉	きなこラスク きな粉 砂糖 食パン
17 土 特	親子丼 酢の物 味噌汁 (大根)	鶏肉 卵 ハム 味噌	玉ねぎ 人参 みつば キャベツ えのき 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖	★サッポロポテト ★ラムネ
19 月 B	ごはん ウインナーのフリッター 野菜のチャブチェ 味噌汁 (根菜)	ウインナー 卵 鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ にら ごぼう れんこん 大根 ねぎ	七分つき米 小麦粉 糸こんにやく	みたらし団子 白玉粉 砂糖
20 火 A	炊き込みごはん 和え物 カレーうどん	ツナ 牛肉	人参 ごぼう しいたけ キャベツ しめじ 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 こんにやく 砂糖 うどん 片栗粉	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶 りんごパン
21 水 B	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁 (白菜)	魚の切り身 味噌	 玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 白菜 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	 りんご 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
22 木 A	ごはん 南瓜のチーズ焼き ミネストローネ	ウインナー チーズ 鶏肉	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 エリンギ トマト パセリ	七分つき米 マカロニ	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米

始業式

1/11 水 A	ごはん 焼きそば 味噌汁 (ふ)	豚ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ みつば	七分つき米 そば ふ	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
----------------	------------------------	------------	------------------------------	------------------	-------------------------------

- ♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。
- ♪ 12日のおやつは『スノーボール』(ホットケーキミックス バター 砂糖)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。

