

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B	ごはん 鶏肉つくね おひたし 吸い物(卵)	鶏肉ミンチ 卵 ツナ	人参 れんこん しいたけ ほうれん草 キャベツ しめじ 三つ葉	七分つき米 片栗粉 砂糖	*さつまいもパン さつま芋 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
2月B	ごはん 魚の塩焼き パスタサラダ 味噌汁(うす揚げ ふ)	魚の切り身 ハム 味噌 うす揚げ	人参 キャベツ きゅうり コーン キャベツ ねぎ	七分つき米 マヨネーズ スパゲティ ふ	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
6月A	ごはん 酢豚 味噌ラーメン	豚肉 味噌 わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし ねぎ	七分つき米 サラダ油 中華そば 砂糖	サラダおかき いも花子
8月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 ベーコン	南瓜 玉ねぎ 人参 トマト なす ブロッコリー	七分つき米 サラダ油 マカロニ	*スノーボール ホットケーキミックス サラダ油 砂糖
9月B	ごはん 魚の味噌煮込み コールスローサラダ ニラのスープ	魚の切り身 味噌 卵	キャベツ きゅうり 人参 コーン ニラ しいたけ	七分つき米 マヨネーズ	*そぼろにぎり 七分つき 砂糖 合挽きミンチ
10月B	ごはん 高野豆腐の香りあげ 根菜と牛肉のうま煮 味噌汁(小松菜 しめじ)	高野豆腐 牛肉 味噌	人参 蓮根 ごぼう 小松菜 しめじ	七分つき米 サラダ油 片栗粉 砂糖 糸こんにゃく	バナナ
11月B	大豆カレー ひじきとツナの炒め物	牛肉 大豆 ツナ ひじき	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン	七分つき米 ごま 砂糖 サラダ油	*白玉きなこ 白玉粉 きなこ 砂糖
12月B	ごはん 魚の照り焼き 厚揚げの味噌炒め 吸い物(きのこ)	魚の切り身 厚揚げ 味噌 豚ミンチ	人参 しょうが しいたけ しめじ まいたけ 三つ葉	七分つき米 サラダ油 砂糖	*ケチャップライス 七分つき米 パセリ ケチャップ
13月A	ごはん 焼きうどん 味噌汁(わかめ)	豚肉 かつお 味噌 わかめ	人参 キャベツ もやし ねぎ 三つ葉	七分つき米 うどん サラダ油	あげまる ラムネ
16月B	ごはん チーズハンバーグ 大豆サラダ 味噌汁(ふ)	合挽きミンチ チーズ 大豆 ハム 味噌	玉ねぎ 小松菜 トマト 人参 大根 きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ ふ	*ジャムパン ジャム 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
17月B	ごはん 煮魚 酢の物 卵スープ	魚の切り身 ハム 卵 ちくわ	きゅうり えのき 人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草	七分つき米 砂糖 春雨	*わかめにぎり 七分つき米 わかめ
18月B	すき焼き丼 味噌汁(キャベツ)	牛肉 豆腐 味噌	白菜 玉ねぎ 白ねぎ ねぎ しめじ キャベツ 三つ葉	七分つき米 糸こんにゃく 砂糖	*あんサンド 小豆 砂糖 食パン
19月B	ごはん 魚のカレー焼き マカロニソテー 吸い物(豆腐)	魚の切り身 粉チーズ ハム 豆腐	人参 玉ねぎ ピーマン 三つ葉	七分つき米 小麦粉 バター オリーブオイル マカロニ	*なつぽにぎり 七分つき米 小松菜
22月A	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜スープ	ウインナー 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 レタス キャベツ	七分つき米 じゃがいも サラダ油 マカロニ	*みたらし団子 白玉粉 砂糖
23月B	誕生会 チリドック お菓子 セリー カルピス	合挽きミンチ 小豆	玉ねぎ 人参	ロールパン 片栗粉 もち米	カリポテミニ
24月B	ごはん ポークチャップ ツナサラダ 味噌汁(南瓜)	豚ロース ツナ 味噌	人参 しめじ ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	*かつおにぎり 七分つき米 かつお
25月B	野菜ビビンバ 春雨スープ	合挽きミンチ わかめ	人参 ほうれん草 大根 もやし ねぎ	七分つき米 ごま油 春雨	*蒸しいも さつまいも
26月B	ごはん 魚のごま焼き ひじきサラダ きのこ豆腐のスープ	魚の切り身 ひじき ハム 豆腐	人参 玉ねぎ きゅうり コーン しめじ しいたけ えのき	七分つき米 ごま マヨネーズ サラダ油	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
27月A	ごはん あんかけ焼きそば 中華風コーンスープ	豚肉 ウインナー	人参 玉ねぎ 青梗菜 白菜 もやし しいたけ クリームコーン缶 アスパラガス	七分つき米 片栗粉 サラダ油 中華そば	発芽米玄米 ブランサンド
29月B	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ スープ(レタス)	鶏肉 ヨーグルト ハム	玉ねぎ にんにく 人参 きゅうり キャベツ レタス パセリ	七分つき米 じゃがいも マヨネーズ	*あんまん 小豆 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
30月B	ごはん えびの天ぷら ブロッコリーの和え物 豆乳仕立ての豚汁	えび 卵 ツナ 豚肉 味噌 豆乳	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 小麦粉 サラダ油 さつまいも じゃがいも 春雨	バナナ
31月B	ごはん 魚の味噌あんかけ 筑前煮 吸い物(わかめときのこ)	魚の切り身 味噌 鶏肉 ちくわ わかめ	人参 れんこん ごぼう しめじ えのき 三つ葉	七分つき米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	*コーンパン コーン 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー

♪ \*印のおやつは、幼稚園の手作りおやつです。  
♪ お誕生会の持ち物・・・コップ・ナフキン・スプーン