

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
5 火 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(冬瓜)	豚ミンチ 味噌	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 冬瓜 三つ葉	七分つき米 そば	*あんサンド 食パン 小豆 砂糖
6 水 B	ごはん 煮魚 ポテトサラダ 吸い物(素麺)	魚の切り身 ハム 味噌	人参 きゅうり キャベツ コーン 小松菜 生姜 えのき	七分つき米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 素麺	*そぼろにぎり 七分つき米 砂糖 合挽きミンチ
7 木 A	ごはん 南瓜のチーズ焼き 豆乳仕立ての クリームシチュー	ウインナー チーズ 鶏肉 豆乳	南瓜 玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー	七分つき米 サラダ油 マカロニ	*みたらし団子 白玉粉 砂糖
8 金 A	ツナご飯 ごま和え 卵とじうどん	ツナ 卵	人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ	七分つき米 ごま 砂糖 うどん	*キャロットパン 人参 砂糖 小麦粉 パーキングパウダー
9 土 特	親子丼 きゅうりの酢の物 味噌汁(野菜)	鶏肉 卵 わかめ 味噌	玉ねぎ 三つ葉 きゅうり おくら 人参 えのき	七分つき米 砂糖	豆乳ドーナツ チューベツ
11 月 A	ごはん 関東煮 豆乳仕立ての味噌汁(根菜)	厚揚げ 平天 ちくわ 丸天 豆乳 味噌	大根 人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 こんにやく	*さつまいもの 蒸しパン さつまいも 小麦粉 パーキングパウダー
12 火	誕生会 ホットドッグ 赤飯 プリン お菓子 カルピス	ウインナー 小豆	人参 玉ねぎ キャベツ	ロールパン もち米	チューベツ じゃがあられ
13 水 B	ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 高野豆腐 卵 ちくわ 味噌	三つ葉 しいたけ しめじ えのき まいたけ ねぎ	七分つき米 砂糖	*菜飯にぎり 七分つき米 小松菜
14 木 特	ハヤシライス コールスローサラダ	牛肉	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	七分つき米 マヨネーズ	*マカロニきなこ マカロニ きな粉
15 金 A	ひじきご飯 魚の味噌煮込み 豆汁	魚の切り身 味噌 ひじき 鶏肉 大豆	人参 しめじ 玉ねぎ ごぼう ねぎ 生姜	七分つき米 砂糖 糸こんにやく	*ジャムサンド 食パン ジャム
16 土 特	天津飯 スープ(レタス)	かにかまぼこ 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 レタス ねぎ	七分つき米 サラダ油 砂糖	クリームラスク ねじりんぼう
19 火 B	ごはん オムレツ ブロッコリーの和え物 味噌汁(わかめ)	卵 豚ミンチ ツナ 味噌 わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー ねぎ	七分つき米 サラダ油 春雨 砂糖	*蒸しいも さつまいも
20 水 B	ごはん 魚のごま焼き 筑前煮 吸い物(きのこ)	魚の切り身 鶏肉 ちくわ	人参 ごぼう れんこん しいたけ えのき しめじ 三つ葉	七分つき米 ごま こんにやく 砂糖	*チーズパン チーズ 砂糖 小麦粉 パーキングパウダー
21 木 特	野菜ピビンバ 味噌ラーメン	合挽きミンチ 味噌	人参 小松菜 大根 もやし 玉ねぎ キャベツ 白菜 ねぎ	七分つき米 サラダ油 砂糖 中華そば	バナナ
22 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 ウインナー 卵	パセリ バジル 人参 ピーマン コーン 玉ねぎ	七分つき米 パン粉 オリーブオイル バター マカロニ じゃがいも 片栗粉	*わかめにぎり 七分つき米 わかめ
26 火 B	ごはん 魚の照り焼き 酢の物 味噌汁(さつまいも)	魚の切り身 ハム 味噌	きゅうり キャベツ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨 さつまいも	*チーズと 根菜のにぎり 七分つき米 人参 チーズ 大根 ハム
27 水 B	ごはん ハンバーグ ツナサラダ スープ(わかめ)	合挽きミンチ ツナ わかめ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 マヨネーズ	*おはぎ もち米 砂糖 きな粉
28 木 A	ごはん 厚揚げマーボー カレーラーメン	豚ミンチ 厚揚げ	人参 玉ねぎ ニラ しいたけ 生姜 キャベツ もやし ねぎ	七分つき米 中華そば 片栗粉	*ツナサンド 食パン ツナ
29 金 B	ごはん えびの天ぷら 肉じゃが 味噌汁(ほうれん草 ふ)	えび 卵 牛肉 味噌	人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	七分つき米 サラダ油 小麦粉 じゃがいも 糸こんにやく ふ	*黒糖パン 黒糖 砂糖 小麦粉 パーキングパウダー
30 土 A	そばめし 味噌汁(豆腐)	豚ミンチ 味噌 豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ 三つ葉	七分つき米 そば	おにぎりせんべい いもはなこ