

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
2月特	チキンカレー マカロニサラダ	鶏肉 ツナ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	七分つき米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	
3火B	ごはん 煮魚 五目豆 吸い物(わかめ)	魚の切り身 わかめ 大豆 ちくわ	人参 れんこん ごぼう 三つ葉 もやし しめじ	七分つき米 砂糖 こんにやく	
4水B	ごはん 千草焼き 酢の物 味噌汁(ふ)	鶏肉ミンチ 卵 ハム 味噌	人参 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米 サラダ油 砂糖 春雨 ふ	
5木B	ごはん ちくわの香り揚げ 野菜のチャブチエ 味噌汁(うす揚げ)	ちくわ 卵 豚ミンチ 味噌 うす揚げ	人参 玉ねぎ もやし しいたけ ニラ 三つ葉	七分つき米 小麦粉 サラダ油 糸こんにやく	
6金B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き キャベツのゆかり和え 吸い物(えのき)	魚の切り身 味噌	人参 キャベツ 小松菜 ブロッコリー えのき 三つ葉	七分つき米 マヨネーズ	
7土A	他人丼 味噌汁(野菜)	牛肉 卵 味噌	玉ねぎ ねぎ 人参 白菜 ほうれん草	七分つき米 砂糖	
11水B	ツナごはん 南瓜のそぼろ煮 おひたし 味噌汁(わかめ)	ツナ 鶏肉ミンチ 味噌 わかめ	人参 南瓜 生姜 小松菜 キャベツ しめじ ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	
12木A	ごはん スパニッシュオムレツ 根菜スープ	ウインナー ベーコン	人参 ほうれん草 玉ねぎ ごぼう れんこん パセリ	七分つき米 じゃがいも マカロニ	
13金A	ごはん 魚の塩焼き 味噌煮込みうどん	魚の切り身 味噌	人参 玉ねぎ 白菜 白ねぎ しいたけ 菊菜	七分つき米 うどん	
14土	ごはん 酢豚 中華サラダ スープ	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ しいたけ ピーマン きゅうり コーン レタス パセリ	七分つき米	
17火特	中華丼 中華サラダ スープ(わかめ)	豚肉 ハム わかめ	人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 しいたけ きゅうり コーン もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 サラダ油 春雨 砂糖	
18水B	ごはん 煮魚 豚肉とピーマンの味噌炒め 吸い物(きのこ)	魚の切り身 豚肉 味噌	人参 ピーマン もやし しいたけ えのき しめじ 三つ葉	七分つき米 砂糖	
19木A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ カレースープ	豚ミンチ 卵 ウインナー	人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ	七分つき米 マカロニ サラダ油 じゃがいも	
20金	誕生会 ツナドッグ カルピス お菓子 ゼリー	ツナ 小豆	人参 きゅうり キャベツ	ロールパン もち米 マヨネーズ	
21土	そぼろ丼 味噌汁(素麺)	鶏ミンチ 味噌	人参 枝豆 コーン 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 じゃがいも 素麺	
23月A	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ポトフ	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ コーン 人参 キャベツ エリンギ パセリ	七分つき米 マヨネーズ マカロニ	
24火B	ごはん 魚の味噌煮込み 酢の物 吸い物(豆腐)	魚の切り身 味噌 ハム 豆腐	きゅうり キャベツ えのき	七分つき米 砂糖 春雨	
25水B	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめとコーンのごま和え 味噌汁(白菜)	豚ロース わかめ 味噌	生姜 人参 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ 白菜 ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま	
26木A	ごはん あんかけ焼きそば スープ(卵)	豚肉 卵	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しいたけ ねぎ コーン パセリ	七分つき米 中華そば 片栗粉	
27金	ごはん 魚の照り焼き ひじきのサラダ 味噌汁(わかめ)	魚の切り身 ハム ひじき 味噌 わかめ	人参 ごぼう れんこん きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	
28土	ごはん ミートスパゲティー 豆乳スープ(きのこ)	合挽きミンチ	人参 玉ねぎ しいたけ えのき しめじ エリンギ パセリ	七分つき米 スパゲティー	
30月B	ごはん つくね おひたし 吸い物(卵)	鶏肉ミンチ ツナ 卵	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	
31火A	ごはん 魚のハーブ焼き ミネストローネ	魚の切り身 粉チーズ ウインナー	パセリ バジル 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	七分つき米 パン粉 バター オリーブオイル マカロニ	