

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 オムレツ 野菜のゆかり和え 味噌汁(ふ)	豚ミンチ 卵 味噌	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ ほうれん草 ねぎ	七分つき米 サラダ油 ふ	*パイナップルケーキ パイナップル 砂糖 ホットケーキミックス 豆乳
2 水 B	ごはん 魚のハーブ焼き 根菜サラダ 野菜スープ	魚の切り身 粉チーズ ベーコン	乾燥バジル パセリ 人参 ごぼう れんこん コーン レタス キャベツ	七分つき米 パン粉 バター オリーブオイル マヨネーズ ごま	*ジャムサンド 食パン ジャム
7 月 A	ごはん 南瓜のチーズ焼き 大豆スープ	ウインナー チーズ 大豆 ベーコン	南瓜 玉ねぎ 人参 なすび キャベツ トマト ブロッコリー	七分つき米 マカロニ	*あんパン 小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
8 火 B	ごはん 魚の塩焼き チャプチェ 味噌汁(豆腐)	魚の切り身 豚ミンチ 味噌 豆腐	キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり もやし みつ葉	七分つき米 糸こんにゃく 砂糖	*かつおにぎり 七分つき米 かつお
9 水 B	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ スープ(わかめ)	豚ロース わかめ	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 サラダ油 マヨネーズ	*蒸し芋 さつまいも
10 木 特	カレーライス ひじきとツナの炒め物	牛肉 ひじき ツナ	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	七分つき米 じゃがいも サラダ油 砂糖	*マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖
11 金 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 牛肉と根菜の旨煮 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 牛肉 卵	ブロッコリー 人参 ごぼう れんこん みつ葉	七分つき米 砂糖 マヨネーズ 糸こんにゃく	バナナ
12 土 B	ごはん スパゲティーナポリタン 野菜の味噌ドレ スープ(レタス)	ベーコン 味噌	人参 玉ねぎ ビーマン コーン キャベツ きゅうり レタス パセリ	七分つき米 スパゲティ	胚芽ビスケット 野菜スティック
15 火 B	ごはん 煮魚 ポテトサラダ 吸い物(ふ)	魚の切り身 ハム	れんこん ごぼう 人参 キャベツ きゅうり コーン みつ葉	七分つき米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ふ	*ウインナーパン ウインナー 豆乳 ホットケーキミックス
16 水 B	ごはん チーズハンバーグ ブロッコリーの和え物 味噌汁(キャベツ)	合挽きミンチ チーズ ツナ 味噌	玉ねぎ 小松菜 トマト ブロッコリー キャベツ ねぎ	七分つき米 片栗粉 サラダ油 春雨 砂糖	*わかめにぎり 七分つき米 わかめ
17 木 特	中華丼 豆腐ときのこのスープ	豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 ごま油 片栗粉	*フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 りんご
18 金 B	ごはん 魚の味噌あんかけ 筑前煮 吸い物(わかめ)	魚の切り身 味噌 鶏肉 ちくわ わかめ	もやし しめじ 人参 れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 片栗粉 こんにゃく	*あん団子 白玉粉 小豆 砂糖
21 月 B	ごはん 鶏肉つくね 和え物 吸い物(豆腐)	鶏肉ミンチ 豆腐	人参 しいたけ れんこん ほうれん草 キャベツ しめじ みつ葉	七分つき米 砂糖 片栗粉	*チーズ蒸しパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
22 火 B	誕生会 ツナドッグ 赤飯 お菓子 セリー カルピス	ツナ 小豆	キャベツ きゅうり	ロールパン 片栗粉 もち米 マヨネーズ	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり バナナ
23 水 B	ごはん 魚の照り焼き ひじきのサラダ 味噌汁(南瓜)	魚の切り身 ひじき 大豆 味噌	ブロッコリー 人参 玉ねぎ きゅうり コーン 南瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	
24 木 特	野菜ピビンバ 豆乳仕立ての豚汁	合挽きミンチ 豆乳 味噌 豚肉	人参 小松菜 大根 もやし 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 ごま油 じゃがいも さつまいも	*きなこラスク 食パン きなこ 砂糖 バター
25 金 B	ごはん 魚のカレー焼き マカロニサラダ 卵スープ	魚の切り身 粉チーズ ハム 卵 わかめ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ もやし ねぎ	七分つき米 パン粉 バター オリーブオイル マカロニ マヨネーズ	*みたらし団子 白玉粉 砂糖
26 土 特	他人丼 ごま和え 味噌汁(きぬさや)	牛肉 卵 味噌	玉ねぎ ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きぬさや	七分つき米 砂糖 ごま	牛乳かりんどう いもけんぴ
28 月 B	ごはん 鶏肉照り焼き 大豆サラダ 味噌汁(小松菜 うす揚げ)	鶏肉 大豆 ハム 味噌 うす揚げ	人参 きゅうり 大根 小松菜	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	*ツナパン ツナ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
29 火 B	ごはん えびの天ぷら 肉じゃが 味噌汁(きのこ)	えび 牛肉 味噌	人参 玉ねぎ しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく	*なっばにぎり 七分つき米 小松菜
30 水 B	ごはん 魚の味噌煮込み ハムサラダ 吸い物(豆腐)	魚の切り身 味噌 ハム 豆腐	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 人参 みつ葉	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	*ピザトースト 食パン チーズ パセリ
31 木 A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 高野豆腐のシチュー	豚ミンチ 卵 高野豆腐 豆乳 ベーコン	人参 玉ねぎ ビーマン 小松菜 エリンギ	七分つき米 マカロニ サラダ油 片栗粉	*ひじきにぎり 七分つき米 ひじき 砂糖

♪ *印のおやつは、幼稚園の手作りおやつです。

14日(月)のおやつは、「スノーボール」(ホットケーキミックス・砂糖)です。