

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 金 B	ごはん 魚の塩焼き ひじきの煮物 味噌汁(大根 ふ)	魚の切り身 ひじき 大豆 うす揚げ ちくわ 味噌	れんこん ごぼう 人参 大根 ねぎ	七分つき米 こんにやく 砂糖 さつまいも ふ	*みたらし団子 白玉粉 砂糖
2 土 A	ごはん きのこのスープパスタ 南瓜サラダ	ツナ 豆乳 	しめじ しいたけ えのき ほうれん草 南瓜 きゅうり	七分つき米 スパゲティー マヨネーズ	野菜スティック いもはなこ
4 月 B	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニソテー 味噌汁(うす揚げ)	卵 ウインナー うす揚げ 味噌	人参 しいたけ ほうれん草 玉ねぎ ピーマン みつ葉	七分つき米 じゃがいも マカロニ 油	*ごまおにぎり 七分つき米 ごま
5 火 B	ごはん 煮魚 根菜サラダ 味噌汁(わかめ)	魚の切り身 ハム 味噌 わかめ	人参 しめじ れんこん ごぼう コーン きゅうり ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	*黒糖パン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー
6 水 B	ごはん ハンバーグ パスタサラダ 味噌汁(さつまいも)	合挽きミンチ ツナ 味噌	小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 片栗粉 マヨネーズ スパゲティー さつまいも	バナナ
7 木 A	ごはん あんかけ焼きそば ワンタンスープ	豚肉 鶏ミンチ	人参 キャベツ 小松菜 しいたけ 玉ねぎ レタス もやし ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	*ジャムサンド 食パン いちごジャム
8 金 B	ごはん 魚のあんかけ 酢の物 豆乳仕立ての豚汁	魚の切り身 豚肉 味噌 豆乳	人参 しいたけ えのき キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨 さつまいも	*そぼろにぎり 七分つき米 砂糖 合挽きミンチ
9 土 特	オムライス ツナサラダ スープ(レタス)	卵 鶏肉 ツナ ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス パセリ	七分つき米 マヨネーズ	南瓜サブレ ごまいりこ
11 月 B	ごはん 鶏肉の塩焼き 五目きんぴら 味噌汁(小松菜)	鶏肉 ちくわ 味噌	人参 ごぼう れんこん 小松菜	七分つき米 油 こんにやく	*コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
12 火 B	ごはん 魚の照り焼き コールスローサラダ 豆汁	魚の切り身 鶏肉 大豆 	人参 大根 キャベツ きゅうり コーン ごぼう 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 糸こんにやく マヨネーズ	*マカロニきなこ マカロニ きなこ 砂糖
13 水 B	ごはん 千草焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁(ふ)	鶏肉ミンチ 卵 ツナ 味噌 	人参 玉ねぎ しいたけ ブロッコリー ねぎ	七分つき米 春雨 砂糖 ふ	*フルーツサンド 食パン 生クリーム パイ缶 みかん缶
14 木 特	すき焼き丼 南瓜のほうとう風	牛肉 味噌	玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのき 人参 南瓜 ごぼう 大根 ねぎ	七分つき米 糸こんにやく 砂糖 小麦粉	*蒸し手 さつまいも
15 金 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き じゃがいものカレー煮 吸い物(豆腐)	魚の切り身 味噌 豚肉 豆腐	小松菜 えのき 人参 玉ねぎ みつ葉	七分つき米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	*わかめにぎり 七分つき米 わかめ
16 土 特	ごはん 酢豚 中華はるさめサラダ スープ(わかめ)	豚肉 ハム わかめ	人参 玉ねぎ しいたけ ピーマン きゅうり キャベツ もやし ねぎ	七分つき米 春雨 砂糖	牛乳かりんとう ラムネ 
19 火 A	ごはん 厚揚げマーボー 卵と春雨のスープ	豚ミンチ 厚揚げ 卵 	人参 玉ねぎ しめじ ニラ 白菜 ほうれん草 しいたけ	七分つき米 油 砂糖 春雨 片栗粉	*かつおにぎり 七分つき米 かつお
20 水 B	炊き込みご飯 ちくわの香り揚げ 和え物 味噌汁(わかめ)	鶏肉 ちくわ 卵 わかめ 味噌	人参 しいたけ ほうれん草 しめじ キャベツ みつ葉	七分つき米 こんにやく 小麦粉 油	バナナ
21 木 特	ハヤシライス 野菜のゆかり和え	牛肉	玉ねぎ エリンギ 人参 小松菜 キャベツ	七分つき米	*どらやき ホットケーキミックス 豆乳 小豆 砂糖
22 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み ひじきのサラダ 吸い物(ふ えのき)	魚の切り身 味噌 ひじき ハム 大豆	ブロッコリー 生姜 人参 玉ねぎ きゅうり れんこん コーン えのき 三つ葉	七分つき米 砂糖 マヨネーズ ふ	*ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
23 土 特	そぼろ丼 にゅうめん	鶏ミンチ 味噌	きぬさや コーン 人参 玉ねぎ えのき しいたけ みつ葉	七分つき米 砂糖 素麺	ビスコ ポップコーン
26 火 B	ごはん ポークチャップ ハムサラダ 吸い物(卵)	豚ロース 卵 ハム	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン みつ葉	七分つき米 マヨネーズ	*ラスク 食パン バター 砂糖
27 水 B	ごはん 魚のごま焼き 春雨の和え物 カレーうどん	魚の切り身 牛肉 わかめ	小松菜 しめじ きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 ごま 春雨 うどん	*フルーツポンチ 白玉粉 パイン缶 みかん缶
28 木 A	ごはん 高野豆腐のチーズ焼き ミネストローネ	高野豆腐 チーズ ウインナー	ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ なすび トマト パセリ	七分つき米 砂糖 マカロニ	*バナナケーキ ホットケーキミックス 豆乳 バナナ
29 金 特	誕生会 チリドッグ 赤飯 カルピス お菓子 ヨーグルト	合挽きミンチ 小豆 	人参 玉ねぎ パセリ	ロールパン もち米	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
30 土 A	チャーハン 冷麺	ツナ ハム	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり コーン	七分つき米 そば	黒棒 ゼリー