

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
15 水特	ロールパン ミートパスタ カルピス	合挽きミンチ	コーン	スパゲティー ロールパン	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
16 木A	ツナごはん コロケ ひやしうどん	ツナ わかめ	人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン	七分つき米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 うどん	チューベット
17 金B	ごはん ちぐさ焼き ごま和え 味噌汁(冬瓜)	鶏肉ミンチ 卵 味噌	人参 玉ねぎ しいたけ しめじ キャベツ 小松菜 冬瓜 ねぎ	七分つき米 ごま	*コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベークンガハウター
18 土B	ごはん 酢豚 中華サラダ スープ(小松菜 もやし)	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ 青梗菜 しいたけ きゅうり 小松菜 もやし	七分つき米 春雨 砂糖	おにぎりせんべい
20 月特	野菜ビビンバ 春雨と卵のスープ	鶏ミンチ 卵 ちくわ	人参 小松菜 もやし 大根 白菜 ほうれん草 しいたけ	七分つき米 ごま油 春雨	ずいか
21 火B	ごはん 魚のごま焼き 五目豆 味噌汁(さつまいも)	魚の切り身 大豆 ちくわ 味噌	ブロッコリー 人参 れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 ごま こんにやく さつまいも	うまい棒
22 水A	ごはん 焼きそば 味噌汁(南瓜)	豚ミンチ 味噌	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 南瓜 ねぎ	七分つき米 そば サラダ油	*わかめにぎり 七分つき米 わかめ
23 木B	ごはん チーズハンバーグ ツナマカロニ スープ(レタス)	合挽きミンチ チーズ ツナ	小松菜 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス パセリ	七分つき米 片栗粉 マカロニ	*ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
24 金特	カレーライス わかめとコーンの和え物	牛肉 わかめ	人参 玉ねぎ 南瓜 なすび キャベツ コーン	七分つき米	*蒸し芋 さつまいも
25 土特	そばろ丼 和え物 ひやし素麺	合挽きミンチ わかめ	人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ ほうれん草 おくら コーン	七分つき米 砂糖 素麺	フレッシュゼリー ほしたべよう
27 月B	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(野菜)	鶏肉 高野豆腐 卵 ちくわ 味噌	みつ葉 人参 白菜 えのき ねぎ	七分つき米 砂糖	*マカロニきなこ マカロニ きな粉 砂糖
28 火B	ごはん 魚の塩焼き 冬瓜のそばろ煮 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 鶏肉ミンチ 味噌	人参 ほうれん草 冬瓜 しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖	チューベット
29 水A	ひじきご飯 筑前煮 肉うどん	ひじき 鶏肉 ちくわ 牛肉 わかめ	人参 ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 こんにやく 砂糖 うどん	*パインケーキ ホットケーキミックス 豆乳 バイナブル
30 木B	ごはん オムレツ 野菜のゆかりあえ 味噌汁(なす)	ウインナー 卵 味噌	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草 なす ねぎ	七分つき米	*かつおにぎり 七分つき米 かつお
31 金B	ごはん 魚の味噌煮込み パスタサラダ 吸い物(わかめ)	魚の切り身 味噌 わかめ	小松菜 人参 きゅうり キャベツ ねぎ	七分つき米 パスタ マヨネーズ	ずいか
9月1 土特	他人丼 酢の物 味噌汁(じゃがいも)	牛肉 ハム 味噌	玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも	ビスコ ラムネ
3 月A	ごはん 鶏つくね 豆乳うどん	鶏肉ミンチ 豚肉 豆乳 味噌	人参 れんこん 玉ねぎ しめじ ごぼう ねぎ	七分つき米 うどん	チューベット