

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
4 火 A	ごはん なすの Pasta コールスローサラダ	合挽きミンチ	なすび 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	七分つき米 スパゲティー マヨネーズ	*黒糖蒸しパン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー *そぼろにぎり
5 水 B	ごはん 魚の照り焼き ひじきのサラダ 味噌汁(おくら)	魚の切り身 ひじき 味噌	小松菜 人参 玉ねぎ きゅうり コーン おくら	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	 七分つき米 砂糖 合挽きミンチ
6 木 特	すき焼き丼 卵とじうどん	牛肉 卵 わかめ	白菜 玉ねぎ 白ねぎ しめじ ねぎ	七分つき米 砂糖 糸こんにゃく うどん	*あんサンド 食パン 小豆 砂糖
7 金 B	ごはん 魚のカレー焼き マカロニソテー 野菜スープ	魚の切り身 粉チーズ ウインナー	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 大根 しめじ	七分つき米 パン粉 オリーブオイル マカロニ バター	チューベット ほしたべよ
8 土 A	ごはん 冷麺 野菜いため	ハム 豚肉	きゅうり コーン 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ピーマン	七分つき米 中華そば	カップケーキ ラムネ
10 月 A	ごはん スパニッシュオムレツ ミネストローネ	卵 ベーコン ウインナー 大豆	人参 ほうれん草 玉ねぎ なすび トマト パセリ	七分つき米 じゃがいも マカロニ	 バナナ
11 火 A	誕生会 ハムサラダドッグ 赤飯 カルピス お菓子 セリー	ハム 小豆	人参 キャベツ きゅうり	ロールパン もち米 マヨネーズ	 *ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
12 水 B	ごはん 魚の味噌あんかけ ポテトサラダ 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌 ハム	人参 ごぼう きゅうり キャベツ えのき しめじ コーン しいたけ みつ葉	七分つき米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 片栗粉	*ウインナーパン ウインナー 豆乳 ホットケーキミックス
13 木 特	ハヤシライス ブロッコリーの和え物	牛肉 ツナ	玉ねぎ エリンギ ブロッコリー	七分つき米 春雨 砂糖	*白玉きなこ 白玉 砂糖 きなこ
14 金 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 玉ねぎ キャベツ 白菜 青梗菜 しいたけ レタス ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉 ワンタンの皮	*かつおにぎり 七分つき米 かつお
15 土 特	親子丼 酢の物 味噌汁(わかめ)	鶏肉 卵 ハム わかめ 味噌	玉ねぎ ねぎ きゅうり えのき ねぎ	七分つき米 春雨 砂糖	小粒揚げ ポップコーン
18 火 B	ごはん ウインナーのフリッター 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁(小松菜)	ウインナー 卵 牛肉 味噌	人参 れんこん ごぼう 小松菜 しめじ	七分つき米 小麦粉 油 糸こんにゃく 砂糖	*ジャムパン ジャム 小麦粉 ベーキングパウダー
19 水 A	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 味噌汁(野菜)	魚の切り身 味噌	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	七分つき米 マヨネーズ さつまいも 砂糖	*わかめにぎり 七分つき米 わかめ
20 木 A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 大豆スープ	豚ミンチ 卵 ウインナー 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ なすび パセリ	七分つき米 マカロニ	 バナナ
21 金 B	ごはん 煮魚 春雨サラダ 味噌汁(ふ)	魚の切り身 ハム 味噌	えのき しめじ しいたけ きゅうり 人参 ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ 春雨 ふ	*ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
22 土 A	トマトツナPasta いもいもサラダ スープ(レタス)	ツナ ハム ベーコン	トマト 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ レタス	七分つき米 スパゲティー さつまいも じゃがいも	ごまゴフル ねじりん棒
26 水 B	ごはん 魚の塩焼き じゃがいものカレー煮 吸い物(豆腐)	魚の切り身 豚肉 豆腐	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ みつ葉	七分つき米 じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく	*マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖
27 木 特	中華丼 味噌ラーメン	豚肉 味噌	人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 ねぎ しめじ しいたけ	七分つき米 片栗粉 そば	*フルーツサンド 食パン 生クリーム パイン缶 みかん缶
28 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み Pastaサラダ 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 ハム 卵	人参 れんこん きゅうり キャベツ コーン みつ葉	七分つき米 砂糖 スパゲティー マヨネーズ	 さつまいも
29 土 A	ドリア 野菜の味噌ドレ スープ(コーン)	ウインナー 牛乳 味噌 チーズ	玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 きゅうり コーン パセリ	七分つき米 砂糖	牛乳かりんとう ラムネ

♪ *印のおやつは、幼稚園の手作りおやつです。

♪ 25日(火)のおやつは、「メロンパン」です。材料は、小麦粉 卵 バター 砂糖 食パンです。