

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 月 特	野菜ピビンパ 大豆スープ	鶏ミンチ 大豆 ウインナー	人参 小松菜 もやし 大根 玉ねぎ しめじ コーン パセリ	七分つき米 ごま油	*みたらし団子 白玉粉 砂糖
2 火 B	ごはん 魚のごま焼き 筑前煮 味噌汁(豆腐)	魚の切り身 ちくわ 味噌 豆腐	しいたけ しめじ えのき 舞茸 人参 ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 ごま こんにやく 砂糖	*ジャムサンド 食パン ジャム
3 水 B	ごはん チーズハンバーグ ハムサラダ スープ(わかめ)	合挽きミンチ チーズ ハム わかめ	玉ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ 人参 トマト ねぎ もやし	七分つき米 片栗粉 マヨネーズ	*あんこの蒸しパン 小豆 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
4 木 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(きのこ)	豚ミンチ 味噌	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ えのき しめじ しいたけ みつ葉	七分つき米 そば	バナナ
5 金 B	ごはん 魚のハーブ焼き パスタソテー コーンスープ	魚の切り身 粉チーズ ウインナー 卵	パセリ 乾燥バジル 人参 玉ねぎ ピーマン トマト コーン	七分つき米 パン粉 バター スパゲティ じゃがいも	*そぼろにぎり 七分つき米 砂糖 合挽きミンチ カップケーキ ラムネ
6 土 A	炊き込みご飯 和え物 にゅう麺	鶏肉 うす揚げ	人参 ほうれん草 しめじ キャベツ 玉ねぎ なすび ねぎ	七分つき米 砂糖 素麺	
10 水 B	ごはん ちくわの香り揚げ チャプチェ スープ(レタス)	ちくわ 卵 豚ミンチ ベーコン	人参 玉ねぎ しいたけ しいたけ ニラ もやし レタス パセリ	七分つき米 小麦粉 油 糸こんにやく	*マカロニあべかわ マカロニ きな粉 砂糖
11 木 A	ひじきご飯 じゃがいもの煮物 豆乳うどん	ひじき うす揚げ ツナ 豚肉 豆乳 味噌	人参 三度豆 玉ねぎ ごぼう しめじ ねぎ	七分つき米 糸こんにやく じゃがいも 砂糖 うどん	*コーンパン コーン 小麦粉 ベーキングパウダー
12 金 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 南瓜のそぼろ煮 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 鶏ミンチ 卵	ブロッコリー 南瓜 小松菜 みつ葉	七分つき米 マヨネーズ 片栗粉	*ピザトースト 食パン チーズ パセリ
13 土 B	ごはん とんかつ マカロニサラダ 味噌汁(大根)	豚肉 ハム 卵 味噌 わかめ	人参 キャベツ きゅうり ねぎ 大根	七分つき米 小麦粉 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ	かりぼてミニ ポップコーン
16 火 A	いもごはん 厚揚げマーボー 卵スープ	厚揚げ 豚ミンチ 卵 ちくわ わかめ	人参 玉ねぎ ニラ しめじ ほうれん草 しいたけ	七分つき米 さつまいも 片栗粉 春雨	*ラスク 食パン 砂糖 バター
17 水 B	ごはん 魚の照り焼き 大豆サラダ 味噌汁(ふ)	魚の切り身 大豆 ハム 味噌	キャベツ 小松菜 人参 大根 きゅうり みつ葉	七分つき米 砂糖 マヨネーズ ふ	*おはぎ もち米 きなこ 砂糖
18 木 A	ごはん 南瓜のチーズ焼き ごま味スープ	ウインナー チーズ 豚肉 味噌	南瓜 玉ねぎ 人参 大根 エリンギ ねぎ	七分つき米 ごま こんにやく 里芋	*ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
19 金	誕生会 カレードッグ 赤飯 カルピス ヨーグルト	合挽きミンチ 小豆	人参 玉ねぎ	ロールパン もち米	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
20 土 特	木の葉丼 酢の物 味噌汁(白菜)	かまぼこ 卵 味噌 ハム	玉ねぎ ねぎ きゅうり 白菜 ねぎ	七分つき米 春雨	ポテトチップス
22 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	小松菜 みつ葉 人参 大根 ほうれん草	七分つき米 砂糖	*チーズ蒸しパン チーズ 小麦粉 ベーキングパウダー
23 火 B	ごはん 魚のあんかけ ひじきの煮物 豆乳したての味噌汁(キャベツ)	魚の切り身 ひじき 大豆 うす揚げ ちくわ 味噌 豆乳	しいたけ えのき しめじ 人参 キャベツ ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 こんにやく 砂糖 さつまいも	*ごまにぎり 七分つき米 ごま
24 水 B	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁(南瓜)	豚ロース 味噌	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン 南瓜 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	*蒸し芋(さつまいも) さつまいも
25 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 キャベツ コーン 小松菜	七分つき米 じゃがいも 砂糖	*バイナッブルケーキ ホットケーキミックス 豆乳 バイナッブル
26 金 B	ごはん 魚の塩焼き わかめとコーンの和え物 白菜と春雨のスープ	魚の切り身 わかめ 鶏ミンチ 卵	キャベツ コーン 人参 白菜 しいたけ ほうれん草 パセリ	七分つき米 砂糖 春雨	バナナ
27 土 A	炒飯 あんかけラーメン	ウインナー 豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 青梗菜 しめじ ねぎ	七分つき米 中華そば 片栗粉	こつぶあげ ポップコーン
29 月 A	ごはん 関東煮 和風シチュー	厚揚げ ちくわ 丸天 平天 味噌 鶏肉 豆乳	大根 人参 玉ねぎ れんこん 小松菜	七分つき米 こんにやく 砂糖 里芋	*かつおにぎり 七分つき米 かつおぶし
30 火 B	ごはん 煮魚 南瓜の煮物 豆腐ときのこのあんかけスープ	魚の切り身 豚肉 豆腐	人参 れんこん 南瓜 しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	*黒糖パン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー *白玉きなこ
31 水 B	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁(根菜)	鶏肉 チーズ 大豆 ツナ 味噌	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー 大根 ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 じゃがいも 春雨 砂糖	白玉粉 きなこ 砂糖

♪ ※印のおやつは、幼稚園の手作りおやつです。
 ♪ 15日(月)のおやつは、『メロンパン』です。材料は、「小麦粉 卵 砂糖 食パン」です。
 ♪ 天候等により、献立、食材がやむを得ず変更になることがあります。ご了承ください。