

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 木 特	すき焼き丼 酢の物 味噌汁(きのこ)	牛肉 わかめ 味噌	玉ねぎ 白菜 白ねぎ しめじ キャベツ きゅうり えのき しいたけ みつ葉	七分つき米 こんにやく 砂糖 春雨	*ジャムサンド 食パン いちごジャム
2 金 B	ごはん 魚のマヨネーズ焼き マカロニソテー スープ(卵)	魚の切り身 ハム 卵	玉ねぎ コーン パセリ 人参 小松菜	七分つき米 マヨネーズ マカロニ	*わかめにぎり 七分つき米 わかめ
6 火 B	ごはん 魚の塩焼き 牛肉と根菜の旨煮 豆汁	魚の切り身 牛肉 味噌 大豆	人参 ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 糸こんにやく 砂糖	*あん蒸しパン 小豆 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
7 水 A	ツナごはん オムレツ 粕汁	ツナ ウィンナー 卵 豚肉 うす揚げ ちくわ	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 ねぎ	七分つき米 油 こんにやく 酒粕 うどん	*みたらし団子 白玉粉 砂糖
8 木 A	ごはん ミートスパゲティー ひじきのサラダ	合挽きミンチ ひじき 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	七分つき米 マヨネーズ スパゲティー	*チーズトースト 食パン チーズ
9 金 A	ごはん 魚のカレー焼き 豆乳クリームシチュー	魚の切り身 粉チーズ ウィンナー 豆乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ パセリ	七分つき米 パン粉 マカロニ	*なっばにぎり 七分つき米 小松菜
13 火 B	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁(大根)	豚ロース ツナ 味噌	生姜 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	七分つき米 マカロニ マヨネーズ	*コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
14 水	たこ焼き 豆乳仕立ての煮込みうどん (給食は、お碗のみです。)	卵 たこ 豚肉 豆乳 味噌	人参 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	小麦粉 うどん	*そぼろにぎり 七分つき米 砂糖 合挽きミンチ
15 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	*フルーツサンド 食パン 生クリーム りんご みかん缶
16 金 B	ごはん 魚の味噌あんかけ ハムサラダ 吸い物(豆腐)	魚の切り身 味噌 豆腐 ハム	れんこん えのき 人参 キャベツ きゅうり みつ葉	七分つき米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	バナナ
17 土 B	ごはん 酢豚 中華サラダ スープ(レタス)	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ 青梗菜 しいたけ きゅうり レタス	七分つき米 片栗粉 春雨	野菜スティック ラムネ
20 火	誕生会 ホットドッグ 赤飯 みかん お菓子 カルピス	ウィンナー 小豆	人参 玉ねぎ キャベツ	ロールパン もち米	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
21 水 B	ごはん 魚の味噌煮込み きんぴら 卵とじうどん	魚の切り身 味噌 ちくわ 卵	キャベツ えのき 人参 れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 こんにやく 砂糖 うどん	*蒸しいも さつまいも
22 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 ベーコン チーズ ウィンナー	人参 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ 南瓜 トマト パセリ	七分つき米 マカロニ	*ツナの蒸しパン ツナ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
24 土 A	ごはん 和風スープパスタ 野菜の味噌和え	ウィンナー 味噌	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり	七分つき米 スパゲティー	ポテトチップス
26 月 B	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(わかめ)	鶏肉 ハム わかめ 味噌	小松菜 キャベツ きゅうり コーン ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	*ウインナーケーキ ウインナー 豆乳 ホットケーキミックス
27 火 B	ごはん ウィンナーのフリッター 春雨サラダ 味噌汁(ふ)	ウィンナー 卵 ハム 味噌	白菜 しめじ 人参 きゅうり コーン みつ葉	七分つき米 小麦粉 油 春雨 マヨネーズ ふ	*おはぎ もち米 砂糖 きなこ
28 水 B	ごはん 煮魚 ごま和え カレーうどん	魚の切り身 牛肉	人参 ほうれん草 キャベツ しめじ 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 うどん ごま	*ラスク 食パン バター 砂糖
29 木 特	中華丼 ワンタンスープ	豚肉 鶏肉ミンチ	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ 小松菜 レタス ねぎ	七分つき米 片栗粉 ワンタンの皮	バナナ
30 金 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 五目豆 吸い物(卵)	魚の切り身 味噌 大豆 卵	ブロッコリー 人参 れんこん ごぼう みつ葉	七分つき米 マヨネーズ	*かつおにぎり 七分つき米 かつお

♪ 5日のおやつは、『りんごケーキ』です。材料は、「りんご・ホットケーキミックス・豆乳」です。

♪ 19日のおやつは、『ドーナツ』です。材料は、「豆腐・ホットケーキミックス」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。