

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 土 B	ごはん からあげ いもいもサラダ 味噌汁(野菜)	鶏肉 ハム 味噌	人参 きゅうり コーン 白菜 しいたけ ねぎ	七分つき米 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 片栗粉	おやつカステラ
4 火 B	ごはん ハンバーグ ひじきのサラダ スープ(れんこん)	合挽きミンチ ひじき 大豆 ベーコン	玉ねぎ 小松菜 人参 コーン きゅうり れんこん パセリ	七分つき米 片栗粉 マヨネーズ	*ラスク 食パン バター 砂糖
5 水 B	ごはん 魚の照り焼き パスタサラダ 豚汁	魚の切り身 ハム 豚肉 味噌	人参 ごぼう キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ もやし	七分つき米 砂糖 マヨネーズ スパゲティ さつまいも じゃがいも	*ぜんざい 大豆 砂糖 白玉粉
6 木 特	野菜ビビンバ 春雨スープ	合挽きミンチ わかめ	人参 小松菜 もやし 大根 白菜 しいたけ ねぎ	七分つき米 ごま油 春雨	バナナ
7 金 A	ごはん 魚のハーブ焼き カレースープ	魚の切り身 粉チーズ ウインナー	パセリ バジル 人参 玉ねぎ エリンギ ブロccoli	七分つき米 パン粉 バター オリーブ油 マカロニ	*ごまにぎり 七分つき米 ごま
8 土 A	ツナごはん 酢の物 味噌煮込みうどん	ツナ わかめ ハム 味噌	人参 きゅうり 白菜 しいたけ 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 うどん	牛乳かりんとう ごま入り味付け いりこ
10 月 A	ごはん 関東煮 豆汁	厚揚げ ちくわ 天ぷら 丸天 大豆 豚肉	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 こんにやく 砂糖	*ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
11 火	誕生会 グラタン コロッケ ロールパン カルピス お菓子ゼリー	ウインナー 牛乳 鶏肉	玉ねぎ コーン ブロッコリー	ロールパン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
12 水 B	ごはん 煮魚 チャプチェ 吸い物(わかめ)	魚の切り身 豚ミンチ わかめ	れんこん ごぼう 人参 しいたけ 玉ねぎ ニラ みつ葉	七分つき米 砂糖 糸こんにやく	バナナ
13 木 A	炊き込みごはん ひじきの玉子焼き 肉うどん	ひじき 卵 牛肉 わかめ	人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ しめじ みつ葉	七分つき米 こんにやく うどん	*ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
14 金 B	ごはん 魚の照り焼き 大豆サラダ 吸い物(きのこ)	魚の切り身 大豆 ハム	白菜 小松菜 人参 れんこん ごぼう しめじ えのき みつ葉	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	*蒸し芋 さつまいも
15 土 特	他人丼 和え物 味噌汁(ふ)	牛肉 卵 ツナ 味噌	玉ねぎ ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ ねぎ	七分つき米 砂糖 ふ	畑のスナック (カレー味) ミレービスケット
18 火 A	ごはん 和風マーボー 卵スープ	厚揚げ 豚ミンチ 卵 ちくわ	人参 玉ねぎ しめじ ニラ ほうれん草 しいたけ	七分つき米 片栗粉 春雨	*ピザトースト 食パン チーズ パセリ
19 水 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き やさいのゆかり和え 粕汁	魚の切り身 味噌 豚肉 ちくわ うす揚げ	人参 キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ さつまいも 酒粕 うどん	*ひじきにぎり 七分つき米 ひじき
20 木 特	カレーライス ブロッコリーの和え物	牛肉 ツナ	人参 玉ねぎ ブロッコリー	七分つき米 じゃがいも 春雨	*黒糖パン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー
21 金 A	ごはん 鶏つくね 和風シチュー	鶏肉ミンチ 味噌 豆乳	人参 しいたけ 大根 玉ねぎ れんこん 小松菜	七分つき米 片栗粉 こんにやく 里芋 バター	*マカロニきなこ きなこ 砂糖 マカロニ

## 始業式

1/8 火 A	ごはん 野菜味噌炒め コーンスープ	豚肉 味噌 ウインナー 卵	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし コーン パセリ	七分つき米 じゃがいも 片栗粉	*コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
---------------	-------------------------	------------------------	--------------------------------------	-----------------------	-----------------------------------

♪ 天候等により、献立、食材がやむ得ず変更になることがあります。ご了承ください。

♪ 17日のおやつは『メロンパン』(食パン 小麦粉 卵 バター)です。