

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
9 水 B	ごはん 魚のあんかけ ごま和え 豆乳味噌汁(南瓜)	魚の切り身 味噌 豆乳	人参 えのき しいたけ キャベツ 小松菜 しめじ 南瓜 ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖 ごま	バナナ
10 木 A	ごはん 鶏のからあげ ちゃんぽん麺	鶏肉 豚肉	人参 白菜 キャベツ 青梗菜 しいたけ ねぎ	七分つき米 片栗粉 さつまいも 中華そば	*ウインナーパン ウインナー 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖
11 金	誕生会 チリドッグ 赤飯 カルピス お菓子 みかん	合挽きミンチ 小豆	玉ねぎ 人参 パセリ	ロールパン もち米 片栗粉	*ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
12 土 特	牛丼 和え物 味噌汁(ふ)	牛肉 ツナ 味噌	玉ねぎ ねぎ ほうれん草 キャベツ しめじ みつ葉	七分つき米 砂糖 ふ	畑のクラッカー ミルクスティック
15 火 B	ごはん チーズハンバーグ マカロニサラダ(味噌味) スープ(れんこん)	合挽きミンチ チーズ 味噌 ベーコン	小松菜 玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ れんこん パセリ	七分つき米 片栗粉 マカロニ	*蒸し芋 さつまいも
16 水 B	ごはん 魚の味噌あん 高野豆腐の卵とじ 吸い物(きのこ)	魚の切り身 味噌 高野豆腐 卵 ちくわ	人参 白菜 みつ葉 しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖	*みたらし団子 白玉粉 砂糖
17 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 小松菜 コーン	七分つき米 じゃがいも	えびせん
18 金 A	ツナごはん 豚汁	ツナ 豚肉 味噌	人参 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ ごぼう	七分つき米 こんにやく さつまいも じゃがいも	南瓜ラスク ラムネ
19 土 A	ごはん 広島焼き 味噌汁(野菜)	豚ミンチ 味噌	キャベツ ねぎ 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜	七分つき米 そば 小麦粉	ミレービスケット ひじきスティック
22 火 A	ごはん 中華あんかけ焼きそば 卵スープ	豚肉 卵 ちくわ わかめ	人参 玉ねぎ 白菜 青梗菜 しいたけ ほうれん草 もやし	七分つき米 片栗粉 中華そば	*なっぴにぎり 七分つき米 小松菜 砂糖
23 水 B	ごはん 煮魚 根菜サラダ 味噌汁(ふ)	魚の切り身 大豆 ハム 味噌汁	ブロッコリー きゅうり コーン 人参 ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 砂糖 ふ	*チーズパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
24 木 A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ ポトフ	豚ミンチ 卵 ウインナー	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ かぶら しめじ パセリ	七分つき米 マカロニ	*ジャムサンド マカロニ ジャム 食パン
25 金 A	ごはん 魚のカレー焼き クリームシチュー	魚の切り身 ウインナー 牛乳	人参 玉ねぎ 南瓜 エリンギ ブロッコリー	七分つき米 パン粉 バター マカロニ	バナナ
28 月 B	ごはん 鶏の照り焼き 酢の物 吸い物(豆腐)	鶏肉 ハム 豆腐	えのき しめじ しいたけ 人参 きゅうり キャベツ みつ葉	七分つき米 砂糖 春雨	*ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
29 火 B	ごはん ポークチャップ ひじきのサラダ 豆乳味噌汁(大根)	豚ロース ひじき 味噌 豆乳	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン 大根 ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	*マカロニきなこ マカロニ 砂糖 きなこ
30 水 B	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁(わかめ)	魚の切り身 味噌 わかめ	玉ねぎ コーン 人参 小松菜 キャベツ ねぎ	七分つき米 マヨネーズ	*かつおにぎり 七分つき米 かつお
31 木 特	野菜ビビンバ 豆腐ときのこのスープ	合挽きミンチ 豆腐	人参 小松菜 大根 もやし えのき しいたけ しめじ ねぎ	七分つき米 ごま油 片栗粉	*りんごパン りんご 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。

♪ 21日のおやつは『パンプキンパイ』(南瓜・バター・砂糖・きょうざの皮・バニラエッセンス)です。