

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 木 B	ごはん からあげ マカロニサラダ 味噌汁 (玉ねぎ 大根)	鶏肉 味噌 	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 ねぎ	七分つき米 小麦粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	ウインナーパン ウインナー 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
10 金 B	ごはん 魚のチーズ焼き 春雨サラダ スープ (れんこん)	魚の切り身 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト きゅうり コーン れんこん	七分つき米 砂糖 春雨	ジャムサンド ジャム 食パン
11 土 特	納豆丼 ごま和え 味噌汁 (さつまいも)	鶏ミンチ 納豆 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 しめじ ねぎ	七分つき米 ごま 砂糖 さつまいも	★うまい棒 ★ラムネ
14 火 特	誕生会 中華丼 卵とニラのスープ 赤飯 お菓子 ヨーグルト	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 小松菜 ニラ もやし	七分つき米 片栗粉 	蒸し芋 さつまいも
15 水 B	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの和え物 吸い物 (ふ わかめ)	魚の切り身 味噌 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 えのき キャベツ ピーマン ブロッコリー	七分つき米 春雨 砂糖 ふ	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
16 木 A	ごはん 焼きそば 味噌汁 (うすあげ 小松菜)	豚ミンチ 味噌 うすあげ 	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ 小松菜	七分つき米 そば	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
17 金 A	ツナごはん 酢の物 豚汁	ツナ ハム 豚肉 味噌	人参 キャベツ えのき きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも さつまいも	★バナナ
20 月	ふれあい弁当の日	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてくださいね。			パウンドケーキ 小麦粉 卵 バター 砂糖
21 火 B	ごはん 煮魚 五目豆 味噌汁 (玉ねぎ じゃがいも)	魚の切り身 ちくわ 大豆 味噌	白菜 人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 こんにやく じゃがいも 	黒糖パン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー
22 水 B	ごはん ウインナーのフリッター 野菜のチャプチェ 味噌汁 (南瓜)	ウインナー 卵 豚ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり なら 南瓜 ねぎ	七分つき米 小麦粉 糸こんにやく	おはぎ もち米 きな粉 砂糖
23 木 A	ごはん 和風マーボー 卵スープ	鶏ミンチ 厚揚げ 卵 わかめ ちくわ	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ なら もやし ほうれん草	七分つき米 砂糖 片栗粉	★バナナ
24 金 B	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 和え物 吸い物 (きのこ)	魚の切り身 味噌 ツナ 	人参 大根 キャベツ しめじ 小松菜 えのき まいたけ 長ねぎ	七分つき米 マヨネーズ 砂糖	どら焼き 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
25 土 特	天津飯 中華スープ	卵 	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 ほうれん草 もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 春雨 	★シガーフライ ★もちあめミックス
27 月 A	ごはん 関東煮 味噌汁 (玉ねぎ ほうれん草)	厚揚げ 天ぶら ちくわ 味噌	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	七分つき米 こんにやく 砂糖	ラスク 食パン 砂糖 バター
28 火 B	ごはん チーズハンバーグ 野菜の味噌ドレ 吸い物 (卵 えのき)	合挽きミンチ チーズ 味噌 卵	玉ねぎ 小松菜 トマト キャベツ きゅうり コーン えのき	七分つき米 片栗粉 春雨 砂糖	ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
29 水 B	ごはん 魚のごま焼き 野菜のゆかり和え 肉うどん	魚の切り身 牛肉 わかめ 	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	七分つき米 ごま 砂糖 うどん 	そばろにぎり 合挽きミンチ 砂糖 七分つき米
30 木 特	豚丼 豆汁	豚肉 大豆 	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 糸こんにやく	★バナナ
31 金 B	ごはん 魚の塩焼き ひじきサラダ 味噌汁 (大根 うすあげ)	魚の切り身 ひじき ハム うすあげ 味噌	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	みたらし団子 白玉粉 砂糖 片栗粉

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 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。

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 木 B	ごはん 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ 味噌汁 (玉ねぎ 大根)	鶏肉 味噌 	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 ねぎ	七分つき米 マカロニ	ウインナーパン ウインナー 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
10 金 B	ごはん 魚のトマト煮 春雨サラダ スープ (れんこん)	魚の切り身 ベーコン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト きゅうり コーン れんこん	七分つき米 砂糖 春雨	ジャムサンド ジャム 食パン
11 土 特	納豆丼 ごま和え 味噌汁 (さつまいも)	鶏ミンチ 納豆 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 しめじ ねぎ	七分つき米 ごま 砂糖 さつまいも	★うまい棒 ★ラムネ
14 火 特	誕生会 中華丼 卵スープ 赤飯 お菓子 ヨーグルト	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 小松菜 もやし	七分つき米 片栗粉 	蒸し芋 さつまいも
15 水 B	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの和え物 吸い物 (ふ わかめ)	魚の切り身 味噌 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 えのき キャベツ ピーマン ブロッコリー	七分つき米 春雨 砂糖 ふ	ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
16 木 A	ごはん 焼きそば 味噌汁 (うすあげ 小松菜)	豚ミンチ 味噌 うすあげ 	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ 小松菜	七分つき米 そば	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
17 金 A	ツナごはん 和え物 豚汁	ツナ ハム 豚肉 味噌	人参 キャベツ えのき きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも さつまいも	★バナナ
20 月	ふれあい弁当の日	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてくださいね			パウンドケーキ 小麦粉 卵 バター 砂糖
21 火 B	ごはん 煮魚 五目豆 味噌汁 (玉ねぎ じゃがいも)	魚の切り身 ちくわ 大豆 味噌	白菜 人参 れんこん ごぼう 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも 	黒糖パン 黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー
22 水 B	ごはん 焼きウインナー 野菜のチャプチェ 味噌汁 (南瓜)	ウインナー 豚ミンチ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり 南瓜 ねぎ	七分つき米 春雨	おはぎ もち米 きな粉 砂糖
23 木 A	ごはん 和風マーボー 卵スープ	鶏ミンチ 厚揚げ 卵 わかめ ちくわ	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ もやし ほうれん草	七分つき米 砂糖 片栗粉	★バナナ
24 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み 和え物 吸い物 (きのこ)	魚の切り身 味噌 ツナ 	人参 大根 キャベツ しめじ 小松菜 えのき まいたけ 長ねぎ	七分つき米 砂糖	どら焼き 小豆 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
25 土 特	天津飯 中華スープ	卵 	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 ほうれん草 もやし ねぎ	七分つき米 片栗粉 春雨 	★シガーフライ ★もちあめミックス
27 月 A	ごはん 関東煮 味噌汁 (玉ねぎ ほうれん草)	豆腐 天ぷら ちくわ 味噌	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	七分つき米 砂糖	ラスク 食パン 砂糖 バター
28 火 B	ごはん ハンバーグ 野菜の味噌ドレ 吸い物 (卵 えのき)	合挽きミンチ 味噌 卵	玉ねぎ 小松菜 トマト キャベツ きゅうり コーン えのき	七分つき米 片栗粉 春雨 砂糖	ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
29 水 B	ごはん 魚のごま焼き 和え物 肉うどん	魚の切り身 牛肉 わかめ 	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	七分つき米 ごま 砂糖 うどん 	そばろにぎり 合挽きミンチ 砂糖 七分つき米
30 木 特	豚丼 豆汁	豚肉 大豆 	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき れんこん ごぼう ねぎ	七分つき米 春雨	★バナナ
31 金 B	ごはん 魚の塩焼き ひじきサラダ 味噌汁 (大根 うすあげ)	魚の切り身 ひじき ハム うすあげ 味噌	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖	みたらし団子 白玉粉 砂糖 片栗粉

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 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。