

| 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 |
|--------------|---|----------------------------|--|---------------------------|---|
| 21 金 B | ごはん オムレツ コーンとわかめの和え物 スープ (れんこん) | 卵 わかめ ベーコン | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン れんこん | 七分つき米 砂糖 | ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス |
| 22 土 特 | 納豆丼 ツナサラダ 味噌汁 (大根 わかめ) | 納豆 鶏ミンチ ツナ わかめ 味噌 | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ | 七分つき米 マヨネーズ |  ★ポリッキー ★ゼリー |
| 24 月 A | ごはん 南瓜のチーズ焼き ミネストローネ | ウインナー チーズ | 南瓜 玉ねぎ 大根 ブロッコリー エリンギ トマト パセリ | 七分つき米 マカロニ | おはぎ もち米 きな粉 砂糖 |
| 25 火 B | ごはん 魚の味噌マヨ焼き 和え物 吸い物 (豆腐 まいたけ) | 魚の切り身 味噌 ツナ 豆腐 | 人参 大根 キャベツ しめじ 小松菜 まいたけ 長ねぎ | 七分つき米 マヨネーズ 砂糖 | ★バナナ |
| 26 水 B | ごはん ちぐさ焼き ひじきとツナの炒め物 味噌汁 (大根 わかめ) | 鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ わかめ 味噌 | 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ コーン 大根 ねぎ | 七分つき米 | ツナサンド ツナ 食パン マヨネーズ |
| 27 木 B | ごはん ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁 (ふ うすあげ) | 豚ロース うすあげ 味噌 | 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ コーン きゅうり | 七分つき米 砂糖 マヨネーズ ふ | みたらし団子 白玉粉 砂糖 片栗粉 |
| 28 金 B | ごはん 魚のごま焼き 五目豆 吸い物 (きのこ) | 魚の切り身 ちくわ 大豆 | 人参 れんこん ごぼう しいたけ しめじ えのき | 七分つき米 ごま 砂糖 こんにやく | ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー |
| 29 土 特 | チャーハン 五目ラーメン | ウインナー 卵 豚肉 | 玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 キャベツ しいたけ チンゲン菜 もやし | 七分つき米 そば |  ★ピスコ ★ゼリー |
| 31 月 A | ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 大豆スープ | 鶏ミンチ 卵 大豆 | 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 しめじ コーン エリンギ ブロッコリー | 七分つき米 マカロニ 砂糖 | なっばにぎり 小松菜 七分つき米 |

★印は市販のお菓子です。(無印は、手作りおやつです。)

| 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 |
|--------------|--|----------------------------|--|---------------------|---|
| 21 金 B | ごはん オムレツ コーンとわかめの和え物 スープ (れんこん) | 卵 わかめ ベーコン | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン れんこん | 七分つき米 砂糖 | ホットケーキ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス |
| 22 土 特 | 納豆丼 ツナサラダ 味噌汁 (大根 わかめ) | 納豆 鶏ミンチ ツナ わかめ 味噌 | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ | 七分つき米 |  ★ポリッキー ★ゼリー |
| 24 月 A | ごはん 蒸し南瓜 ミネストローネ | ウインナー | 南瓜 玉ねぎ 大根 ブロッコリー エリンギ トマト | 七分つき米 マカロニ 砂糖 | おはぎ もち米 きな粉 砂糖 |
| 25 火 B | ごはん 魚の味噌煮込み 和え物 吸い物 (豆腐 まいたけ) | 魚の切り身 味噌 ツナ 豆腐 | 人参 大根 キャベツ しめじ 小松菜 まいたけ 長ねぎ | 七分つき米 砂糖 | ★バナナ |
| 26 水 B | ごはん ちぐさ焼き ひじきとツナの炒め物 味噌汁 (大根 わかめ) | 鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ わかめ 味噌 | 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ コーン 大根 ねぎ | 七分つき米 | ツナサンド ツナ 食パン マヨネーズ |
| 27 木 B | ごはん 豚肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 (ふ うすあげ) | 豚肉 うすあげ 味噌 | 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ コーン きゅうり | 七分つき米 砂糖 ふ | みたらしまカロニ マカロニ 砂糖 片栗粉 |
| 28 金 B | ごはん 魚のごま焼き 五目豆 吸い物 (きのこ) | 魚の切り身 ちくわ 大豆 | 人参 れんこん ごぼう しいたけ しめじ えのき | 七分つき米 ごま 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 土 特 | チャーハン 五目ラーメン | ウインナー 卵 豚肉 | 玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 キャベツ しいたけ チンゲン菜 もやし | 七分つき米 そば |  ★ピスコ ★ゼリー |
| 31 月 A | ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 大豆スープ | 鶏ミンチ 卵 大豆 | 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 しめじ コーン エリンギ ブロッコリー | 七分つき米 マカロニ 砂糖 | なっばにぎり 小松菜 七分つき米 |

★印は市販のお菓子です。(無印は、手作りおやつです。)