

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 B	ごはん 魚のチーズ焼き コーンとわかめの和え物 味噌汁(ふ)	魚の切り身 チーズ わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト キャベツ コーン ねぎ	七分つき米 砂糖 ふ	かつおにぎり かつお節 七分つき米 あんパン
2 金 B	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 酢の物 味噌汁(じゃがいも)	鶏肉 わかめ 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり えのき ねぎ	七分つき米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー パイナップルケーキ
7 水 B	ごはん オムレツ 野菜の味噌ドレ 吸い物(豆腐)	卵 味噌 豆腐	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン 白ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨	パン缶 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
8 木 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(わかめ ふ)	魚の切り身 味噌 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき ピーマン ブロッコリー	七分つき米 砂糖 春雨 ふ	★バナナ
9 金 B	ごはん しょうが焼き ハムサラダ 味噌汁(うすあげ わかめ)	豚ロース ハム うすあげ わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ しょうが キャベツ きゅうり	七分つき米 マヨネーズ	コーンにぎり コーン 七分つき米
10 土 特	オムライス カラフルサラダ 春雨スープ	ウインナー 卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり パプリカ コーン レタス パセリ	七分つき米 砂糖 春雨	★さやえんどう ★ラムネ
12 月 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 チーズ ウインナー	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 ブロッコリー エリンギ トマト	七分つき米 砂糖 マカロニ	ツナサンド ツナ 食パン マヨネーズ 白玉きなこ
13 火 特	誕生会 すき焼き丼 けんちん汁 赤飯 お菓子 ヨーグルト	牛肉 味噌 小豆	玉ねぎ 白菜 えのき 白ねぎ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖 糸こんにゃく 里芋 もち米	白玉粉 きな粉 砂糖
14 水 B	ごはん 煮魚 大豆サラダ 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	魚の切り身 大豆 ハム 味噌	しめじ えのき 人参 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ ほうれん草	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	ウインナーパン ウインナー 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
15 木 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(豆腐 わかめ)	豚ミンチ 豆腐 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ	七分つき米 そば	どら焼き 小豆 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
16 金 A	ごはん 魚のハーブ焼き クリームシチュー	魚の切り身 粉チーズ 鶏肉 牛乳	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー コーン	七分つき米 パン粉 バター マカロニ	ジャムサンド ジャム 食パン
17 土 B	ごはん 酢豚 中華サラダ わかめスープ	豚肉 ハム わかめ	玉ねぎ ピーマン 人参 しいたけ きゅうり コーン もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	★ハッピーターン ★ラムネ
19 月	ふれあい弁当	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてください。			クッキー 小麦粉 砂糖 バター 卵
20 火 特	野菜ピビンバ 豆腐ときのこのスープ	合挽きミンチ 豆腐	人参 大根 もやし 小松菜 コーン しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	チーズパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
21 水 B	ごはん 魚の塩焼き 春雨サラダ 豚汁	魚の切り身 ハム 豚肉 うすあげ 味噌	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	七分つき米 春雨 マヨネーズ じゃがいも さつまいも	なっばにぎり 小松菜 七分つき米
22 木 A	炊き込みごはん 和え物 卵とじうどん	鶏肉 ツナ 卵 わかめ	人参 ごぼう しいたけ キャベツ しめじ 小松菜 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 こんにゃく 砂糖 うどん	★バナナ
23 金 B	ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(野菜)	魚の切り身 高野豆腐 卵 味噌	玉ねぎ 人参 みつば 大根 ほうれん草 しめじ キャベツ ねぎ	七分つき米 砂糖	さつまいもパン さつまいも 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
24 土 特	肉やさい丼 大根サラダ 味噌汁(わかめ)	牛肉 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 しめじ 大根 きゅうり コーン	七分つき米 マヨネーズ	★サッポロポテト ★ラムネ
26 月 A	ごはん ツナとチーズのオムレツ ポトフ	ツナ チーズ 卵 ウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 大根 エリンギ コーン	七分つき米 じゃがいも	きなこラスク 食パン バター きな粉 砂糖
27 火 B	ごはん 魚のあんかけ ごま和え 吸い物(卵 えのき)	魚の切り身 卵	玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草 キャベツ 小松菜 えのき	七分つき米 砂糖 片栗粉 ごま	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
28 水 B	ごはん ちくわの香り揚げ 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁(きのこ)	ちくわ 卵 牛肉 味噌	人参 れんこん ごぼう しいたけ えのき しめじ ねぎ	七分つき米 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖	★バナナ
29 木 A	ごはん ナポリタンスパゲティー スープ(れんこん)	ウインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん パセリ	七分つき米 スパゲティー	おはぎ もち米 砂糖 きな粉
30 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み 筑前煮 吸い物(豆腐 まいたけ)	魚の切り身 味噌 鶏肉 ちくわ 豆腐	大根 ごぼう れんこん 人参 しいたけ 白ねぎ	七分つき米 こんにゃく 砂糖	肉まん ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
31 土 特	天津飯 中華スープ	卵	玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草 レタス えのき もやし	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	★おっとっと ★ラムネ

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

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
1 木 B	ごはん 魚のトマト煮 コーンとわかめの和え物 味噌汁(ふ)	魚の切り身 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト キャベツ コーン ねぎ	七分つき米 砂糖 ふ	かつおにぎり かつお節 七分つき米 あんパン
2 金 B	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 和え物 味噌汁(じゃがいも)	鶏肉 わかめ 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり えのき ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも	小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー パイナップルケーキ
7 水 B	ごはん オムレツ 野菜の味噌ドレ 吸い物(豆腐)	卵 味噌 豆腐	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン 白ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨	パン缶 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
8 木 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(わかめ ふ)	魚の切り身 味噌 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき ピーマン ブロッコリー	七分つき米 砂糖 春雨 ふ	★バナナ
9 金 B	ごはん 豚肉の煮物 ハムサラダ 味噌汁(うすあげ わかめ)	豚肉 ハム うすあげ わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ しょうが キャベツ きゅうり	七分つき米 砂糖	コーンにぎり コーン 七分つき米
10 土 特	オムライス カラフルサラダ 春雨スープ	ウインナー 卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 きゅうり パプリカ コーン レタス パセリ	七分つき米 砂糖 春雨	★さやえんどう ★ラムネ
12 月 A	ごはん 高野豆腐の煮物 ミネストローネ	高野豆腐 ウインナー	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 ブロッコリー エリンギ トマト	七分つき米 砂糖 マカロニ	ツナサンド ツナ 食パン マヨネーズ マカロニきなこ
13 火 特	誕生会 すき焼き丼 けんちん汁 赤飯 お菓子 ヨーグルト	牛肉 味噌 小豆	玉ねぎ 白菜 えのき 白ねぎ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨 じゃがいも もち米	マカロニ きな粉 砂糖 ウインナーパン
14 水 B	ごはん 煮魚 大豆サラダ 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	魚の切り身 大豆 ハム 味噌	しめじ えのき 人参 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ ほうれん草	七分つき米 砂糖	ウインナー 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス どら焼き
15 木 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(豆腐 わかめ)	豚ミンチ 豆腐 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ	七分つき米 そば	小豆 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
16 金 A	ごはん 魚の塩焼き クリームシチュー	魚の切り身 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー コーン	七分つき米 マカロニ	ジャムサンド ジャム 食パン
17 土 B	ごはん 豚肉の炒め物 中華サラダ わかめスープ	豚肉 ハム わかめ	玉ねぎ ピーマン 人参 しいたけ きゅうり コーン もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	★ハッピーターン ★ラムネ
19 月	ふれあい弁当	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてください。			クッキー 小麦粉 砂糖 バター 卵
20 火 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 大根 もやし 小松菜 コーン しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 砂糖 片栗粉	チーズパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
21 水 B	ごはん 魚の塩焼き 春雨サラダ 豚汁	魚の切り身 ハム 豚肉 うすあげ 味噌	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	七分つき米 春雨 じゃがいも さつまいも	小松菜 七分つき米
22 木 A	炊き込みごはん 和え物 卵とじうどん	鶏肉 ツナ 卵 わかめ	人参 ごぼう しいたけ キャベツ しめじ 小松菜 玉ねぎ ねぎ	七分つき米 砂糖 うどん	★バナナ
23 金 B	ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(野菜)	魚の切り身 高野豆腐 卵 味噌	玉ねぎ 人参 みつば 大根 ほうれん草 しめじ キャベツ ねぎ	七分つき米 砂糖	さつまいもパン さつまいも 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
24 土 特	肉やさい丼 大根サラダ 味噌汁(わかめ)	牛肉 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 しめじ 大根 きゅうり コーン	七分つき米	★サッポロポテト ★ラムネ
26 月 A	ごはん ツナのオムレツ ポトフ	ツナ 卵 ウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 大根 エリンギ コーン	七分つき米 じゃがいも	きなこラスク 食パン バター きな粉 砂糖
27 火 B	ごはん 魚のあんかけ ごま和え 吸い物(卵 えのき)	魚の切り身 卵	玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草 キャベツ 小松菜 えのき	七分つき米 砂糖 片栗粉 ごま	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
28 水 B	ごはん さつまいもの甘煮 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁(きのこ)	牛肉 味噌	人参 れんこん ごぼう まいたけ えのき しめじ ねぎ	七分つき米 さつまいも 砂糖 春雨	★バナナ
29 木 A	ごはん ナポリタンスパゲティー スープ(れんこん)	ウインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン れんこん	七分つき米 スパゲティー	おはぎ 七分つき米 砂糖 きな粉
30 金 B	ごはん 魚の味噌煮込み 筑前煮 吸い物(豆腐 まいたけ)	魚の切り身 味噌 鶏肉 ちくわ 豆腐	大根 ごぼう れんこん 人参 まいたけ 白ねぎ	七分つき米 砂糖	肉まん ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
31 土 特	天津飯 中華スープ	卵	玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草 レタス えのき もやし	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	★おっとっと ★ラムネ