

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 金 B	ごはん 骨が強くなる魚の味噌あんかけ 頭が良くなるひじきの煮物 吸い物(卵 ほうれん草)	魚の切り身 味噌 ひじき 大豆 卵	白菜 玉ねぎ 人参 れんこん ほうれん草 長ねぎ	電子七分つき米 片栗粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	ジャムサンド ジャム 食パン
10 土 特	とっても美味しいそぼろ丼 ごま和え 味噌汁(南瓜)	合挽きミンチ 味噌	人参 さやえんどう コーン キャベツ 小松菜 しめじ 南瓜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖 ごま	★ベジたべる 
13 火 B	ごはん みんな大好きチーズハンバーグ プロッコリーの和え物 吸い物(豆腐 まいたけ)	合挽きミンチ チーズ ツナ 豆腐	玉ねぎ 小松菜 トマト プロッコリー まいたけ 長ねぎ	電子七分つき米 片栗粉 砂糖 春雨	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
14 水 B	ごはん 歯が強くなる魚のマヨネーズ焼き 野菜のゆかり和え 姿勢が良くなる味噌汁(根菜)	魚の切り身 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 大根 れんこん ごぼう ねぎ	電子七分つき米 マヨネーズ	チーズパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
15 木 A	ごはん 栄養たっぷり和風マーボー ⁺ ホツとする卵スープ	鶏ミンチ 厚揚げ 卵 ちくわ わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ にら しいたけ もやし ほうれん草	電子七分つき米 砂糖 片栗粉	ゆかりにぎり 
16 金 A	優しい気持ちになるツナごはん 酢の物 元気もりもり!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	電子七分つき米 砂糖 じやがいも さつまいも	★バナナ
17 土 B	地震に負けない!ごはん 健康になる!和風パスタ ツナサラダ スープ(レタス)	ウインナー ツナ ベーコン	しいたけ しめじ えのき キャベツ きゅうり レタス	電子七分つき米 スパゲティー マヨネーズ	★あみじゃが
19 月	みんな大好き! 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。			
20 火 特	誕生会 happy birthday! 冬野菜カレー ひじきとツナの炒め物 お祝い! 赤飯 お菓子 プリン	牛肉 ひじき ツナ 小豆	玉ねぎ 人参 大根 南瓜 キャベツ コーン	電子七分つき米 もち米	ラスク 食パン バター 砂糖
21 水 B	ごはん ふんわり卵のオムレツ 野菜の味噌ドレ 吸い物(うすあげ ふ)	卵 味噌 うすあげ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ	電子七分つき米 砂糖 春雨 ふ	みたらし団子 白玉粉 砂糖 片栗粉
22 木 B	ごはん ウインナーのフリッター 寒さに負けない野菜のチャプチャ 味噌汁(大根 わかめ)	ウインナー 卵 豚ミンチ わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり にら 大根 ねぎ	電子七分つき米 小麦粉 糸こんにゃく	★バナナ
23 金 B	ごはん 返事が大きくなる魚の塩焼き マカロニサラダ 背が伸びる味噌汁(きのこ)	魚の切り身 豆乳 味噌	キャベツ 人参 きゅうり コーン しめじ えのき まいたけ ねぎ	電子七分つき米 マカロニ マヨネーズ	ウインナーにぎり ウインナー 電子七分つき米
26 月 A	ごはん 関西だけど! 関東煮 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	厚揚げ ちくわ 天ぷら 味噌	人参 大根 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	電子七分つき米 こんにゃく 砂糖	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶
27 火 A	ごはん スパニッシュオムレツ 体が丈夫になる野菜スープ	卵	玉ねぎ 人参 ほうれん草 プロッコリー キャベツ しめじ 大根 コーン	電子七分つき米 じやがいも 砂糖	ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
28 水 B	ごはん 腰骨が立つ煮魚 体に良い! 五目豆 味噌汁(白菜)	魚の切り身 大豆 ちくわ 味噌	しめじ えのき 人参 れんこん ごぼう 白菜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖 こんにゃく	コーンにぎり コーン 電子七分つき米
29 木 B	きく組頑張れ! ごはん 歌が上手になる鶏つくね 演奏が上手くなるハムサラダ 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	鶏ミンチ ハム わかめ 味噌	人参 しいたけ れんこん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	電子七分つき米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	★バナナ 
30 金 A	きくぐみ頑張れ! ごはん 魚のハーブ焼き 南瓜のクリームシチュー	魚の切り身 粉チーズ ウインナー 牛乳	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 プロッコリー 南瓜 大根 エリンギ コーン	電子七分つき米 パン粉 バター マカロニ	ホットケーキ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
31 土 特	旨味たっぷり肉やさい丼 大根サラダ 味噌汁(ふ)	牛肉 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	電子七分つき米 マヨネーズ ふ	★こつぶポテコ

♪ ★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 金 B	ごはん 魚の味噌あんかけ ひじきの煮物 吸い物(卵 ほうれん草)	魚の切り身 味噌 ひじき 大豆 卵	白菜 玉ねぎ 人参 れんこん ほうれん草 長ねぎ	電子七分つき米 片栗粉 砂糖 さつまいも	ジャムサンド ジャム 食パン
10 土 特	そぼろ丼 ごま和え 味噌汁(南瓜)	合挽きミンチ 味噌	人参 サヤえんどう コーン キャベツ 小松菜 しめじ 南瓜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖 ごま	★ベジたべる 
13 火 B	ごはん ハンバーグ ブロックコリーの和え物 吸い物(豆腐 まいたけ)	合挽きミンチ ツナ 豆腐	玉ねぎ 小松菜 トマト ブロックコリー まいたけ 長ねぎ	電子七分つき米 片栗粉 砂糖 春雨	ワインナーパン ワインナー 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
14 水 B	ごはん 魚のケチャップ焼き 和え物 味噌汁(根菜)	魚の切り身 味噌	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 大根 れんこん ごぼう ねぎ	電子七分つき米	チーズパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
15 木 A	ごはん 和風マーボー 卵スープ	鶏ミンチ 豆腐 卵 ちくわ わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ もやし ほうれん草	電子七分つき米 砂糖 片栗粉	ゆかりにぎり ゆかり 電子七分つき米
16 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	電子七分つき米 砂糖	★バナナ
17 土 B	ごはん 和風パスタ ツナサラダ スープ(レタス)	ワインナー ツナ ベーコン	しいたけ しめじ えのき キャベツ きゅうり レタス	電子七分つき米 スパゲティー	★あみじやが
19 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。			
20 火 特	誕生会 冬野菜カレー ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 プリン	牛肉 ひじき ツナ 小豆	玉ねぎ 人参 大根 南瓜 キャベツ コーン	電子七分つき米 もち米	ラスク 食パン バター 砂糖
21 水 B	ごはん オムレツ 野菜の味噌ドレ 吸い物(うすあげ ふ)	卵 味噌 うすあげ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ	電子七分つき米 砂糖 春雨 ふ	みたらしマカロニ マカロニ 砂糖 片栗粉
22 木 B	ごはん 焼きワインナー 野菜のチャブチエ 味噌汁(大根 わかめ)	ワインナー 豚ミンチ わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり 大根 ねぎ	電子七分つき米 春雨	★バナナ
23 金 B	ごはん 魚の塩焼き マカロニサラダ 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 味噌	キャベツ 人参 きゅうり コーン しめじ えのき まいたけ ねぎ	電子七分つき米 マカロニ	ワインナーにぎり ワインナー 電子七分つき米
26 月 A	ごはん 関東煮 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	豆腐 ちくわ 天ぷら 味噌	人参 大根 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	電子七分つき米 砂糖	フルーツサンド 食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶
27 火 A	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜スープ	卵	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロックコリー キャベツ しめじ 大根 コーン	電子七分つき米 じやがいも 砂糖	ジャムパン ジャム 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
28 水 B	ごはん 煮魚 五目豆 味噌汁(白菜)	魚の切り身 大豆 ちくわ 味噌	しめじ えのき 人参 れんこん ごぼう 白菜 ねぎ	電子七分つき米 砂糖	コーンにぎり コーン 電子七分つき米
29 木 B	ごはん 鶏つくね ハムサラダ 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	鶏ミンチ ハム わかめ 味噌	人参 しいたけ れんこん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	電子七分つき米 片栗粉 砂糖	★バナナ 
30 金 A	ごはん 魚の塩焼き 南瓜のクリームシチュー	魚の切り身 ワインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロックコリー 南瓜 大根 エリンギ コーン	電子七分つき米 マカロニ	ホットケーキ 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス
31 土 特	肉やさい丼 大根サラダ 味噌汁(ふ)	牛肉 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	電子七分つき米 ふ	★こつぶボテコ

♪ ★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。