

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他
6	木	ごはん 野菜スープ 鶏肉のケチャップみそ炒め	フルーチェ (苺)	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	鶏肉 赤味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ	塩 酒 ケチャップ みりん 鶏ガラ 薄口醤油
7	金	ごはん 鯖のみそマヨ焼 豆腐のすまし汁	星たべよ	米 小麦粉 サラダ油 ノンエッグマヨ 砂糖	鯖 合わせ味噌 豆腐	すりごま ほうれん草 大根 人参	塩 酒 薄口醤油 醤油 削り節 だし 昆布
10	月	クロールパン 大根のサラダ 鶏肉のコーンクリームスープ	かつぱ えびせん	クロールパン 片栗粉 サラダ油 ノンエッグマヨ	鶏肉 豆乳 ツナ缶	キャベツ 人参 玉ねぎ コーンクリーム缶 大根 胡瓜	酒 塩 コンソメ
11	火	ごはん 親子煮 ほうれん草の味噌汁	牛乳と ビスコ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 合わせ味噌	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	塩 酒 薄口醤油 みりん 削り節 だし昆布
12	水	ねぎ塩豚丼 みかん缶 キャベツと春雨のスープ	オレンジ ゼリー	米 春雨 ごま油	豚肉	玉ねぎ ねぎ すりごま キャベツ 人参 みかん缶	酒 鶏ガラ 塩 薄口 醤油
13	木	ごはん 鯖のピザ風焼 キャベツとさつま芋のスープ	いちご ミルクプリン	米 さつま芋	鯖 チーズ	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参	酒 塩 鶏ガラ ケ チャップ コンソメ
14	金	ミートソーススパゲティ 卵の ふわふわコーンクリームスープ	ふんわり コーン	スパゲティ サラダ油 片栗粉 砂糖	豚ひき肉 鶏卵 花 かつお(破碎)	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーンクリーム缶	塩 ケチャップ ソース 醤油 コンソメ
17	月	 <h2 style="font-size: 2em;">春の遠足</h2> 					
18	火						
19	水	チキンとウィンナーのピラフ コンソメスープ バナナ	フルーチェ (ピーチ)	米 片栗粉 サラダ油 バター	鶏肉 ウィンナー	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 バナナ	ケチャップ 酒 塩 コンソメ
20	木	ごはん れんこんハンバーグ かぼちゃと豆腐の味噌汁	りんご ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 白 味噌 赤味噌	蓮根 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ねぎ	醤油 酒 塩 削り節 だし昆布
21	金	味ごはん 大根の味噌汁 キャベツのしらす和え	あけびの実 パウンド ケーキ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油	鶏肉 油揚 しらす 豆腐 合わせ味噌	えのき 人参 キャベツ すりごま 大根 ねぎ	塩 酒 醤油 削り節 だし昆布
24	月	ごはん 鶏肉と大根のてり煮 キャベツの味噌汁	ふわふわ きな粉	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	鶏肉 豆腐 合わせ 味噌	大根 人参 キャベツ ねぎ	塩 酒 醤油 みりん 削り節 だし昆布
25	火	肉うどん キャベツとツナの和え物	いちご 蒸しパン	白玉うどん 砂糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 すりごま	薄口醤油 みりん 醤油 削り節 だし昆布 酢 塩
26	水	ごはん 鯖の味噌煮 豆腐と人参のすまし汁	プリン	米 小麦粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	鯖 赤味噌 豆腐	ほうれん草 人参 玉 ねぎ ねぎ	酒 醤油 みりん 削り 節 だし昆布 薄口醤油 塩
27	木	ごはん じゃが芋の中華スープ 厚揚げとキャベツのみそ炒め	青りんご ゼリー	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉 厚揚げ 赤味噌	キャベツ 人参 玉 ねぎ ねぎ	醤油 みりん 鶏ガ ラ 薄口醤油 塩
28	金	食パン チキンチャップ フレンチサラダ	牛乳と ビスコ	食パン 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 砂糖 苺ジャム	鶏肉	トマト水煮 人参 玉 ねぎ キャベツ 胡瓜 みかん缶	塩 酒 ケチャップ ソース コンソメ 酢
31	月	夕焼けごはん カラスカレイ の煮付 玉ねぎの味噌汁	星たべよ	米 砂糖 片栗粉	しらす カラスカレイ 木綿豆腐 白味噌	人参 すりごま ねぎ 玉ねぎ キャベツ	酒 塩 醤油 みりん 削り節 だし昆布

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承のほど、よろしくお願いいたします。

