

日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤)	(黄)	(緑)	
			血や肉を作る	力や熱になる	体の調子を整える	
1	水	厚揚げのミートソース焼き・ごぼうサラダ 白菜煮浸し・サイコロスープ・果物	厚揚げ・合挽ミンチ チーズ・ハム・油揚げ 大豆・ウインナー	胡麻・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・ごぼう・きゅうり・コーン 白菜・しめじ・グリーンピース	ごまボーロ 黒ごま・片栗粉・卵
2	木	サワラの西京焼き・千草和え 高野含め煮・もずく汁・果物	鯖・みそ・カニカマ 油揚げ・高野豆腐 ちくわ・もずく・豆腐	胡麻・油	キャベツ・人参・ピーマン もやし・インゲン・玉ねぎ えのき・青ねぎ	カレーサブレ カレー粉・粉チーズ・小麦粉・油 グラニュー糖・塩・牛乳
3	金	牛肉のオイスターソース炒め・チョレギサラダ のり塩ポテト・ニラスープ・果物	牛肉・わかめ 青のり・豆腐 ベーコン	胡麻油・胡麻 じゃが芋・オリーブ油	玉ねぎ・人参・ピーマン レタス・きゅうり・黄パプリカ もやし・コーン・しめじ・ニラ	
4	土	きつねうどん・昆布和え ゆで卵・果物	油揚げ・塩っぺ・卵	うどん	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり	おかき
6	月	鮭のムニエル・スイートサラダ・果物 チンゲン菜ソテー・春キャベツのスープ	鮭・ハム ベーコン・ウインナー	小麦粉・バター さつま芋・油 マヨネーズ	人参・きゅうり・コーン チンゲン菜・もやし・玉ねぎ キャベツ・しめじ・パセリ	ジャムサンド 食パン・いちごジャム
7	火	コロッケ・ハリハリ漬け ぶどう豆・わかめと麩のみそ汁・果物	合挽ミンチ・卵 ちりめん・大豆 わかめ・油揚げ・みそ	じゃが芋・小麦粉 パン粉・油・麩	玉ねぎ・人参・切り干し大根 きゅうり・コーン・えのき・青ねぎ	桜クレープ 小麦粉・砂糖・牛乳 こしあん・白玉粉・食紅
8	水	スパニッシュオムレツ・ツナサラダ かぼちゃ煮・大根スープ・果物	卵・ベーコン シーチキン・ウインナー	スパゲッティ マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン レタス・きゅうり・黄パプリカ かぼちゃ・大根・しめじ・コーン・GP	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ みかん缶・バイン缶
9	木	赤魚の生姜焼き・こんにやくチャプチェ 胡麻ブロッコリー・かき玉スープ・果物	赤魚・牛肉 卵・豆腐	糸こんにやく 胡麻油・胡麻	玉ねぎ・人参・しめじ ニラ・ブロッコリー 生しいたけ・青ねぎ	レーズンカップケーキ 蒸しパンmix・レーズン・卵 砂糖・牛乳・油
10	金	たけのこ入りつくね・コールスローサラダ おかかほうれん草・きのこのみそ汁・果物	鶏ミンチ・卵・ハム カニカマ・かつお節 豆腐・油揚げ・みそ	片栗粉・胡麻 マヨネーズ フレンチドレッシング	玉ねぎ・人参・筍・干椎茸 青ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン ほうれん草・しめじ・えのき・生椎茸	さつま芋チップス さつま芋・油・塩
11	土	カレーライス・卵サラダ チーズ・果物	豚肉・卵 チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース レタス・コーン・きゅうり	おかき
13	月	ししゃものカレー揚げ・ハンサンシー わかめきのこ煮・すまし汁・果物	ししゃも・卵 ハム・わかめ 油揚げ・焼板・豆腐	小麦粉・油 春雨・胡麻油・胡麻	人参・きゅうり・エリンギ 玉ねぎ・えのき・青ねぎ	胡麻チーズスティック 白玉粉・牛乳・蒸しパンmix 粉チーズ・油・黒ごま
14	火	擬製豆腐・ブロッコリーサラダ こんにやくごぼう煮・じゃが芋のみそ汁・果物	豆腐・卵 ひじき・シーチキン 油揚げ・みそ	胡麻・マヨネーズ 板こんにやく じゃが芋	玉ねぎ・人参・干椎茸・筍 青ねぎ・ブロッコリー・キャベツ コーン・ごぼう・えのき	オレンジゼリー オレンジジュース・ゼリーの素
15	水	鶏肉のごまだれソース・海苔和え 昆布大根・チンゲン菜スープ・果物	鶏肉・海苔の佃煮 塩っぺ・ベーコン・豆腐	胡麻・胡麻油	ほうれん草・人参・えのき 大根・きゅうり・もやし コーン・しめじ・チンゲン菜	クッキー 小麦粉・砂糖・BP・卵 バター・バニラエッセンス
16	木	手作り弁当日				いちご大福 白玉粉・片栗粉・白あん・いちご
17	金	白身魚のマヨネーズ焼き・ひじき五目煮 キャベツの浅漬け・レタスの沢煮碗・果物	メルルーサ・ひじき 大豆・油揚げ・ちくわ	マヨネーズ 板こんにやく	玉ねぎ・パセリ・人参・蓮根 インゲン・キャベツ・きゅうり レタス・ごぼう・生椎茸・青ねぎ	オールレーズン 蒸しパンmix・バター・砂糖・卵・レーズン
18	土	玉子丼・わかめ和え じゃが芋甘辛煮・果物	卵・赤板 わかめ	片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり	おかき
20	月	ヤンニョムサバ・春キャベツの中華和え 人参シリシリ・荳わかめスープ・果物	鯖・ハム ベーコン 荳わかめ	小麦粉・胡麻油 胡麻	キャベツ・人参・きゅうり コーン・玉ねぎ・もやし 生しいたけ・青ねぎ	かぼちゃドーナツ 蒸しパンmix・かぼちゃ・油
21	火	豆腐の彩り焼き・青じそサラダ ピーマン炒め・豆乳みそ汁・果物	豆腐・ひじき・ベーコン カニカマ・ちくわ 豆乳・油揚げ・みそ	片栗粉・油 青じそドレッシング	人参・枝豆・コーン・レタス・きゅうり 黄パプリカ・もやし・ピーマン 玉ねぎ・しめじ・かぼちゃ・青ねぎ	麩のラスク 麩・バター・グラニュー糖
22	水	ミックスベジタブル巣ごもり卵・春の金平 ごま味噌キャベツ・さつま芋のスープ・果物	卵・ウインナー 平天・みそ・ベーコン	板こんにやく 胡麻・さつま芋	ミックスベジタブル・玉ねぎ ごぼう・人参・筍・アスパラガス キャベツ・きゅうり・しめじ・パセリ	ココア蒸しパン 蒸しパンmix・砂糖・牛乳・ココア
23	木	イワシの酢醤油煮・新玉ねぎマリネ 小松菜ソテー・豚汁・果物	鰯・ハム ベーコン・豚肉 油揚げ・みそ	オリーブ油 油・板こんにやく	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン 小松菜・エリンギ・大根 ごぼう・もやし・しめじ・青ねぎ	プリン プリンmix・牛乳・ホイップ
24	金	菜の花ごはん・チキンカツ・人参ツナサラダ ブロッコリー・プチトマト・若竹汁・果物	鶏肉・卵 シーチキン わかめ・焼板	胡麻・小麦粉 パン粉・油 マヨネーズ	菜飯の素・小松菜・人参・キャベツ きゅうり・コーン・レーズン ブロッコリー・プチトマト・筍・青ねぎ	キャラットケーキ 人参・卵・小麦粉・BP・シナモン・塩 グラニュー糖・レモン汁
25	土	そば飯・ゆかり和え 中華スープ・果物	豚肉・豆腐	焼きそば麺・油	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・大根・きゅうり ゆかり・しめじ・コーン・青ねぎ	おかき
27	月	ちくわの磯辺揚げ・酢の物 昆布ブロッコリー・なめこ汁・果物	ちくわ・卵・青のり カニカマ・塩っぺ 油揚げ・豆腐・みそ	小麦粉・油 胡麻油	レタス・人参・きゅうり コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・なめこ・青ねぎ	フレンチトースト 食パン・卵・牛乳・砂糖 バター・バニラエッセンス
28	火	ポークチャップ・マカロニサラダ・果物 ほうれん草ソテー・かぼちゃスープ	豚肉・ハム・卵 ベーコン・ウインナー	油・マカロニ マヨネーズ・バター	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・ほうれん草・コーン かぼちゃ・しめじ・グリーンピース	みたらし団子 白玉粉・砂糖・濃口・片栗粉・水
29	水	昭和の日				
30	木	サワラのごま焼き・ひじきサラダ・果物 しばづけ和え・味噌ラーメン風春雨スープ	鯖・ひじき ハム・豚肉・みそ	胡麻・マヨネーズ 春雨	人参・きゅうり・コーン 大根・貝割れ・しば漬け・玉ねぎ キャベツ・もやし・しめじ・青ねぎ	コーンフレークおこし コーンフレーク・バター・マシュマロ

食材の都合により献立を変更することがあります  
はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。

献立作成者 沖田

☆今月のご飯日は、24日です。  
すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。  
☆今月の手作り弁当日は16日です。忘れないようにお願いします。  
☆ひまわり組のみクッキングを行います。28日にみたらし団子を作りますので  
エプロン、マスク、三角巾を忘れないように持って来て下さい。

