



## にじうみ・たいよう

日 ／ 月	献立名	材 料 名			お や つ 10時 3時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
9 ／ 月	カレー コーンサラダ バナナ	ごはん じゃがいも かぼちゃ	豚こま肉	玉ねぎ・人参・カレールウ きゅうり・きゃべつ・人参・コーン ハム・マヨネーズ	お茶 お茶・お菓子
10 ／ 火	マーボー豆腐 はんさんずー わかめスープ	ごはん 春雨	豚ひき肉・豆腐 赤みそ ハム・卵	ニンニク・ショウガ・玉ねぎ・人参 干しいたけ きゅうり わかめ・コンソメ	お茶 お茶・お菓子
11 ／ 水	はんぺんフライ・ミニトマト マカロニサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	ごはん パン粉・小麦粉 マカロニ	くろはんぺん ハム 油揚げ・みそ 豆腐	ミニトマト 人参・きゅうり アサツキ	お茶 お茶・お菓子
12 ／ 木	肉じゃが 小松菜と雑魚の和え物 みそ汁	ごはん じゃがいも こんにゃく	豚こま肉 しらす干し 味噌	人参・玉ねぎ いんげん・ 小松菜 えのき・しめじ・わかめ	お茶 お茶・お菓子
13 ／ 金	チキンソテー 切り干し大根 きゃべつの味噌汁	ごはん	鶏むね肉 油揚げ 味噌	ニンニク・しょうゆ レタス・トマト 切り干し大根・玉ねぎ 人参・干しいたけ／ちくわ わかめ・きゃべつ	お茶 お茶・お菓子
14 ／ 土	ケチャップライス ポテトスープ チーズ／みかん缶	ごはん じゃがいも	ハム とりもも肉	玉ねぎ・人参 グリーンピース・ ケチャップ	お茶 お茶・お菓子
16 ／ 月	五目きんぴら 三色おひたし わかめときのこの味噌汁	ごはん 糸コン	豚こま肉 味噌	ごぼう・人参・いんげん くろはんぺん・レンコン 小松菜・きゃべつ・人参 かつお節・いわし節 わかめ・しめじ・えのき	お茶 お茶・お菓子
17 ／ 火	がんもどきの煮物 ほうれん草のごま和え じゃがいもの味噌汁	ごはん じゃがいも	がんもどき 油揚げ 味噌	昆布 ほうれん草・小松菜・ごま あさつき	お茶 お茶・お菓子
18 ／ 水	筑前煮 大根と人参の甘酢和え みそ汁	ごはん こんにゃく	鶏もも肉 味噌	レンコン・ごぼう・人参 干しいたけ・いんげん 大根・人参 玉ねぎ・ふ・あさつき	お茶 お茶
19 ／ 木	マカロニグラタン オニオンスープ みかん	マカロニ かぼちゃ 食パン	バター・鶏もも肉 チーズ ベーコン	マッシュルーム ブロッコリー 玉ねぎ・パセリ	お茶 お茶・お菓子
20 ／ 金	マグロの昆布煮 きゃべつとベーコンのソテー しめじと大根の味噌汁	ごはん	マグロ ベーコン 味噌	昆布 きゃべつ・コーン しめじ・大根 あさつき	お茶 お茶・お菓子
21 ／ 土	焼きそば わかめスープ	中華そば	豚こま肉	人参・玉ねぎ・もやし きゃべつ・ピーマン わかめ・白ネギ・味噌	お茶 お茶・お菓子
23 ／ 月	八宝菜 さつまいもの甘煮 中華スープ	ごはん さつまいも 春雨	豚こま肉 うずらの卵・なると	人参・玉ねぎ 白菜・干しいたけ・ピーマン きくらげ・白ネギ・コンソメ	お茶 お茶・お菓子
24 ／ 火	ノルウェー風スパゲティ 三色野菜 オレシジ	スパゲティ ごはん	マグロ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン にんにく きゃべつ・きゅうり	お茶 お茶・お菓子
25 ／ 水	若鳥の甘辛煮 卵の花 玉ねぎの味噌汁	ごはん	鶏もも肉 おから・油揚げ なると 小松菜・玉ねぎ・味噌	人参・長ねぎ しいたけ	お茶 お茶・お菓子
26 ／ 木	五目うどん チーズ	うどん	鶏こま肉 なると チーズ	干しいたけ・人参 白ネギ	お茶 お茶・お菓子
27 ／ 金	ハンバーグ・こぶき芋 野菜スープ	ごはん パン粉	豚ひき肉・卵 ベーコン	玉ねぎ きゃべつ・人参・玉ねぎ・コンソメ	お茶 お茶・お菓子
28 ／ 土	サンドイッチ チーズ バナナ・牛乳	ロールパン	卵・ハム	レタス・きゅうり マヨネーズ	お茶 お茶・お菓子

ほし・つき・そら



日 曜	献立名	材 料 名			お や つ <sup>10時</sup> 3時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
9 / 月	カレー コーンサラダ バナナ	ごはん じゃがいも かぼちゃ	豚こま肉	玉ねぎ・人参・カレールウ きゅうり・きゃべつ・人参・コーン ハム・マヨネーズ	お茶 ----- お茶・お菓子
10 / 火	マーボー豆腐 はんさんすー わかめスープ	ごはん 春雨	豚ひき肉・豆腐 赤みそ ハム・卵	ニンニク・ショウガ・玉ねぎ・人参 干しいたけ きゅうり わかめ・コンソメ	お茶 ----- お茶・お菓子
11 / 水	はんべんフライ・ミニマト マカロニサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	ごはん パン粉・小麦粉 マカロニ	くろはんべん ハム 油揚げ・みそ 豆腐	ミニマト 人参・きゅうり アサツキ	お茶 ----- お茶・お菓子
12 / 木	肉じゃが 小松菜と雑魚の和え物 みそ汁	ごはん じゃがいも こんにゃく	豚こま肉 しらす干し 味噌	人参・玉ねぎ いんげん・ 小松菜 えのき・しめじ・わかめ	お茶 ----- お茶・お菓子
13 / 金	チキンソテー 切り干し大根 きゃべつの味噌汁	ごはん	鶏むね肉 油揚げ 味噌	ニンニク・しょうゆ レタス・マト 切り干し大根・玉ねぎ 人参・干しいたけ／ちくわ わかめ・きゃべつ	お茶 ----- お茶・お菓子
14 / 土	ケチャップライス ポテトスープ チーズ／みかん缶	ごはん じゃがいも	ハム とりもも肉	玉ねぎ・人参 グリーンピース・ ケチャップ	お茶 ----- お茶・お菓子
16 / 月	五目きんぴら 三色おひたし わかめときのこの味噌汁	ごはん 糸コン	豚こま肉 味噌	ごぼう・人参・いんげん くろはんべん・レンコン 小松菜・きゃべつ・人参 かつお節・いわし節 わかめ・しめじ・えのき	お茶 ----- お茶・お菓子
17 / 火	がんもどきの煮物 ほうれん草のごま和え じゃがいもの味噌汁	ごはん じゃがいも こんにゃく	がんもどき 油揚げ 味噌	昆布 ほうれん草・小松菜・ごま あさつき	お茶 ----- お茶・お菓子
18 / 水	筑前煮 大根と人参の甘酢和え みそ汁	ごはん こんにゃく	鶏もも肉 味噌	レンコン・ごぼう・人参 干しいたけ・いんげん 大根・人参 玉ねぎ・ふ・あさつき	お茶 ----- お茶
19 / 木	マカロニグラタン オニオンスープ みかん	マカロニ かぼちゃ 食パン	バター・鶏もも肉 チーズ ベーコン	マッシュルーム ブロッコリー 玉ねぎ・パセリ	お茶 ----- お茶・お菓子
20 / 金	マグロの昆布煮 きゃべつとベーコンのソテー しめじと大根の味噌汁	ごはん	マグロ ベーコン 味噌	昆布 きゃべつ・コーン しめじ・大根 あさつき	お茶 ----- お茶・お菓子
21 / 土	焼きそば わかめスープ	中華そば	豚こま肉	人参・玉ねぎ・ちやし きゃべつ・ピーマン わかめ・白ネギ・味噌	お茶 ----- お茶・お菓子
23 / 月	八宝菜 さつまいもの甘煮 中華スープ	ごはん さつまいも 春雨	豚こま肉 うずらの卵・なると	人参・玉ねぎ 白菜・干しいたけ・ピーマン きくらげ・白ネギ・コンソメ	お茶 ----- お茶・お菓子
24 / 火	ルウエー風スパゲティ 三色野菜 オレンジ	スパゲティ ごはん	マグロ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン にんにく きゃべつ・きゅうり	お茶 ----- お茶・お菓子
25 / 水	若鳥の甘辛煮 卵の花 玉ねぎの味噌汁	ごはん	鶏もも肉 おから・油揚げ なると 小松菜・玉ねぎ・味噌	人参・長ねぎ しいたけ	お茶 ----- お茶・お菓子
26 / 木	五目うどん チーズ	うどん	鶏こま肉 なると チーズ	干しいたけ・人参 白ネギ	お茶 ----- お茶・お菓子
27 / 金	ハンバーグ・こひき芋 野菜スープ	ごはん パン粉	豚ひき肉・卵 ベーコン	玉ねぎ きゃべつ・人参・玉ねぎ・コンソメ	お茶 ----- お茶・お菓子
28 / 土	サンドイッチ チーズ バナナ・牛乳	ロールパン	卵・ハム	レタス・きゅうり マヨネーズ	お茶 ----- お茶・お菓子