

日 / ■	にじ・うみ・たいよう		ほし・つき・そら			おやつ 10時 3時
	献立名	献立名	材料名 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	
1 土		のり巻き かぼちゃの煮物 澄まし汁	ごはん かぼちゃ	カニカマ・たまご	きゅうり・人参 わかめ・ふ	
3 月	筑前煮 三色おひたし みそ汁	筑前煮 三色おひたし みそ汁	ごはん	鶏肉	人参・ごぼう・レンコン こんにゃく・干しいたけ きゅうり・きゅうり・人参 かつお節・いわし削り節	牛乳 人参ケーキ (牛乳・バター・卵)
4 火	山吹サラダ クリームシチュー (持ち物・スプーン) お茶・くだもの	山吹サラダ クリームシチュー お茶・くだもの	ロールパン スバゲティ	ハム・たまご 鶏肉	きゅうり・人参・マヨネーズ じゃがいも・人参・玉ねぎ・しめじ・パセリ コーン缶・クリームシチューの素・牛乳	蒸しパン (レーズン)
5 水	ピーマン入り野菜炒め 金時豆・牛乳 むきエビと豆腐のスープ	ピーマン入り野菜炒め 金時豆・牛乳 むきエビと豆腐のスープ	ごはん ピーマン	豚肉 むきエビ・豆腐	きゅうり・人参・玉ねぎ・きくらげ ピーマン・コンソメ きんとき豆・砂糖・しょうゆ えのき・長ネギ・きくらげ・コンソメ・ 塩・しょうゆ	お茶 おにぎり (かつおぶし)
6 木	 お母さん弁当	焼うどん 厚焼きたまご みそ汁		豚肉 たまご	きゅうり・玉ねぎ・人参・酒・ しょうゆ・砂糖・みりん 玉ねぎ・いんげん・だし醤油 大根・わかめ・みそ	牛乳 もちもちパン (牛乳・粉チーズ)
7 金	酢豚 もやしと青菜のナムル ニラ玉スープ・牛乳	酢豚 もやしと青菜のナムル ニラ玉スープ・牛乳	ごはん じゃがいも	豚肉 たまご	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・パイン缶 干しいたけ・酒・ケチャップ・ 砂糖・コンソメ もやし・ほうれん草・ごま・ゴマ油 ニラ・コンソメ	お茶 安倍川マカロニ (きな粉・砂糖)
8 土	冬まつり 	煮込みうどん くだもの	うどん	鶏モモ肉	人参・大根・小松菜・白菜・しめじ しょうゆ・酒・だし汁	
10 月	鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	ごはん	鶏むね肉 くろはんべん 油揚げ	酒・しょうゆ・片栗粉 ひじき・人参・玉ねぎ 干しいたけ・いんげん じゃがいも・長ネギ・みそ	牛乳 いも餅 (じゃがいも)
11 火	鮭の塩焼き マセドアンサラダ みそ汁	鮭の塩焼き マセドアンサラダ みそ汁	ごはん じゃがいも	鮭 ハム 豆腐・油揚げ	人参・きゅうり・コーン缶・マヨネーズ チンゲン菜・みそ	お茶 カップケーキ (牛乳・卵)
12 水	五目豆 ちくわの磯辺揚げ みそ汁	五目豆 ちくわの磯辺揚げ みそ汁	ごはん	大豆・鶏こま肉 ちくわ・小麦粉 油揚げ	人参・ごぼう・こんにゃく・昆布 青のり きゅうり・あさつき・みそ	牛乳 ジャムサンドパン (パン)
13 木	 お母さん弁当	まぐろのトマト煮 酢のもの 大根のみそ汁	ごはん マカロニ	まぐろ ちりめん干し 油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 しめじ・ケチャップ・コンソメ きゅうり・わかめ・酢・砂糖・しょうゆ 大根・長ネギ・みそ	牛乳 大学芋 (さつまいも)
14 金	三色かき揚げ 和風サラダ みそ汁	三色かき揚げ 和風サラダ みそ汁	ごはん さつまいも 春雨	ハム 豆腐	にんじん・いんげん きゅうり・にんじん・きゅうり・ 酢・砂糖・しょうゆ わかめ・長ネギ・みそ	お茶 牛乳寒・寒天ゼリー

日 / 曜	にじ・うみ・たいよう		ほし・つき・そら			おやつ 10時 3時
	献立名	献立名	材料名 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	
15 土		ぎょうざ 野菜スープ くだもの	ごはん	豚ひき肉 ぎょうざの皮	きゃべつ・にら 白菜・玉ねぎ・人参・コンソメ	
17 月	マーボー豆腐 酢のもの みそ汁	マーボー豆腐 酢のもの みそ汁	ごはん	豚ひき肉 豆腐 ちりめん干し ちくわ	玉ねぎ・人参・ニラ・コンソメ 干しいたけ・生姜・にんにく きゅうり・わかめ・酢・砂糖・しょうゆ 砂糖・酢・しょうゆ ふ・えのき・あさつき・みそ	牛乳 ホットケーキ (牛乳・卵)
18 火	野菜カレー (持ち物・スプーン) マカロニサラダ 寒天ゼリー(みかん)・牛乳	野菜カレー マカロニサラダ	ごはん ジャガイモ マカロニ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参・トマト かぼちゃ・カレールウ きゅうり・人参・きゃべつ コーン缶・マヨネーズ	お茶 いも餅 (さつまいも)
19 水	白身魚のフライ きのこの炊き込みご飯 みそ汁	白身魚のフライ きのこの炊き込みご飯 みそ汁	パン粉・小麦粉	白身魚 油揚げ	きゃべつ 人参・しめじ・しょうゆ・酒 塩昆布 豆腐・長ねぎ・みそ	牛乳 カップケーキ (たまご)
20 木	 お母さん弁当	きゃべつと厚揚げの みそ炒め サツマイモの甘煮 かきたま汁	ごはん さつまいも	豚肉・厚揚げ たまご	きゃべつ・しめじ・長ネギ・みそ 酒・砂糖・コンソメ あさつき・しょうゆ・だし汁	牛乳 ラスク (パン・バター)
21 金	鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ 野菜とベーコンのスープ 牛乳	鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ 野菜とベーコンのスープ 牛乳	ごはん かぼちゃ	鶏モモ肉 ハム ベーコン	しょうが・にんにく・酒・しょうゆ きゅうり・レーズン・マヨネーズ きゃべつ・玉ねぎ・にんじん・コンソメ	お茶 コーンパン (ヨーグルト・マヨネーズ)
22 土		焼うどん くだもの	うどん	豚肉	きゃべつ・人参・玉ねぎ	
25 火	チキンピラフ ポテトサラダ たまごスープ 牛乳	チキンピラフ ポテトサラダ たまごスープ	ごはん じゃがいも	鶏肉 ハム たまご	玉ねぎ・人参 きゅうり・にんじん・コーン缶・マヨネーズ わかめ・きゃべつ・コンソメ	フルーツポンチ (寒天ゼリー入り)
26 水	高野豆腐の卵とじ さつまいもの天ぷら みそ汁	高野豆腐の卵とじ さつまいもの天ぷら	ごはん さつまいも	高野豆腐・たまご	玉ねぎ・人参・青菜 大根・わかめ・あさつき・みそ	牛乳 安倍川マカロニ (きな粉・砂糖)
27 木	ナポリタン コールスロー コーンスープ	ナポリタン コールスロー コーンスープ	スパゲティ	ウインナー 牛乳・バター	玉ねぎ・人参・ピーマン ケチャップ きゃべつ・きゅうり・マヨネーズ 玉ねぎ・クリームコーン・パセリ	牛乳 カップケーキ (牛乳・卵・バター)
28 金	ロールサンド(たまご) 野菜スープ	ロールサンド(たまご) 野菜スープ	ロールパン	たまご ベーコン	きゅうり・マヨネーズ きゃべつ・人参・玉ねぎ コンソメ	お茶 おにぎり