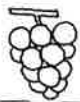


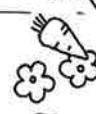


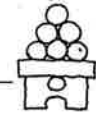
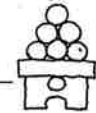










	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 (土)	牛乳 おかき	中華井 味噌汁 マスカット 	<米, 豚肉, はくさい, 人参, 干しいたけ, たまねぎ, 片栗粉等><かぼちゃ, 小松菜, さば節, 味噌等><マスカット>	牛乳 レーズンパン みかんゼリー 
3 (月) 18 (火)	牛乳 巨峰	ふりかけごはん 焼き魚 青菜の炒り煮 味噌汁	<米, ふりかけ><ぎんだら等><小松菜, 人参, 油揚げ等><かぼちゃ, たまねぎ, さば節, 味噌, 葉ねぎ等>	牛乳 ジャムサンド
4 (火) 19 (水)	牛乳 りんご	ごはん ビーフカレー 甘酢煮 	<牛肉, じゃがいも, たまねぎ, 人参, グリンピース (冷), たまねぎ, にんにく, しょうが, カレー粉, トマトケチャップ, チャツネ, 上新粉等><キャベツ, きゅうり等>	コーンフレークの 牛乳かけ いりこ
5 26 (水)	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 味噌汁 	<鶏肉, 人参, たけのこ (水煮), 乱切ごぼう, 大根, さば節等><さつまいも, たまねぎ, 油揚げ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 メロン おかき 
6 20 (木)	牛乳 なし	ごはん 魚のたつた揚げ 煮びたし 味噌汁 	<さんま, しょうが, 片栗粉等><ほうれん草, 人参等><大根, しめじ, たまねぎ, 糸みつば, さば節, 味噌等>	(6日)牛乳 (6日)スパゲッティ (20日)牛乳 (20日)きのこスパゲッティ
7 21 (金)	牛乳 おかき	ごはん ケチャップ炒め 野菜スープ ピオーネ 	<フランクフルト, たまねぎ, 人参, ピーマン, れんこん, トマトケチャップ等><豚肉, キャベツ, 小松菜等><ピオーネ>	牛乳 野菜チップス
8 22 (土)	牛乳 おかき	炊き込みごはん 味噌汁 マスカット 	<米, 鶏肉, 人参, 千切りごぼう, 油揚げ, さば節等><ほうれん草, たまねぎ, 切干し大根, 豆腐 (絹), さば節, 味噌等><マスカット>	牛乳 いもパン みかんゼリー 
10 (月) 25 (火)	牛乳 ピオーネ	ドイツパン トマトシチュー 炒めサラダ 	<ドイツパン><鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, 人参, さやいんげん, トマトケチャップ, トマトピューレ等><にら, 緑豆もやし, ロースハム等>	牛乳 わかめごはん 
11 (火)	牛乳 なし	ごはん 肉じゃが 甘酢煮 味噌汁	<じゃがいも, しらたき, 人参, たまねぎ, 牛肉, グリンピース (冷), さば節等><キャベツ, フゲツツアイ, ホールーン (冷)等><豆腐 (絹), わかめ, 糸みつば, さば節, 味噌等>	牛乳 お好み焼き
12 (水)	牛乳 りんご	ごはん マーボ茄子 レタスのスープ	<茄子, 豚ひき肉, はるさめ, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, 味噌, 片栗粉等><レタス, ベーコン, にら, だし昆布等>	牛乳 パンパン いりこ 
14 28 (金)	牛乳 おかき	のりごはん 魚の味噌焼 ゆかり煮 すまし汁 	<米, 焼きのり><カラスガレイ, 味噌等><きゅうり, 大根, ゆかり等><豆腐 (絹), えのきたけ, 人参, 糸みつば, さば節等>	牛乳 なし パイ 
15 29 (土)	牛乳 ピオーネ	豚肉の照煮井 味噌汁 	<米, 豚肉, たまねぎ, 人参, しょうが, ほうれん草等><油揚げ, じゃがいも, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 アップルパン ぶどうゼリー
27 (木)	牛乳 りんご	ごはん さといもの煮物 甘酢煮 味噌汁	<鶏肉, 里いも, 人参, 生揚げ, さやいんげん, さば節等><きゅうり, わかめ等><茄子, たまねぎ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 きなこラスク おしゃぶり昆布
誕生会 13 (木)	牛乳 おかき	ごはん 豚ヒレカツ 野菜のソテー 味噌汁, メロン	<豚ヒレ肉, 小麦粉, パン粉, トマトケチャップ等><キャベツ, エリンギ, 人参等><じゃがいも, たまねぎ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等><メロン>	牛乳 フルーツポンチ 

○献立は諸事情により、変更することがあります。

3つのアクション



「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～  
 「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～  
 「お米習慣！」～匂と味わう「お米のごはん」～  
 「朝ごはん」は今日の力になります。

