

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
献立 鶏肉の照り焼き 棒棒鶏 もやしとニラのスープ フルーツ	肉じゃが 梅肉和え 油揚げのみそ汁 フルーツ	赤魚の唐揚げ キャベツのお浸し 豆腐のすまし汁 フルーツ	冷やし中華 じゃが芋と人参の煮物 フルーツ	豚肉の生姜焼き ナムル じゃが芋のみそ汁 フルーツ
材料 鶏肉、鶏ささみ、胡瓜 ミニトマト、じゃが芋 ねぎ、もやし、ニラ 人参、玉ねぎ、卵	豚肉、じゃが芋 玉ねぎ、糸こんにゃく 人参、三度豆、胡瓜 油揚げ、ねぎ	魚の切り身、キャベツ 人参、小松菜、もやし 豆腐、わかめ、えのき ねぎ、玉ねぎ	中華麺、胡瓜、コーン缶 ローズハム、ミニトマト じゃが芋、人参、三度豆	豚肉、玉ねぎ、もやし 胡瓜、人参、じゃが芋 油揚げ
献立 ビーフン 胡瓜・人参スティック トマトスープ フルーツ	11 (火) 米粉シフォン・牛乳	12 (水) 餃子の皮ピザ・牛乳	13 (木) ポークカレー ツナ和え フルーツ	14 (金) ロコモコ丼 ドレッシングサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ
材料 豚肉、鶏肉、ビーフン 人参、玉ねぎ、ピーマン トマト、しめじ、卵 胡瓜		冷や麦、油揚げ 干し椎茸、玉ねぎ、人参 ねぎ、キャベツ、小松菜	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋 人参、しめじ、キャベツ 胡瓜、ツナ缶 ミニトマト	豚ひき肉、玉ねぎ キャベツ、ミニトマト 胡瓜、コーン缶 みかん缶、人参 じゃが芋、パセリ
献立 鶏肉のレモン醤油焼き 卵の花 麩のみそ汁 フルーツ	18 (火) 魚の塩焼き 雑菜 高野豆腐のスープ フルーツ	19 (水) とんかつ 添え野菜 ミニトマト 茄子のみそ汁 フルーツ	20 (木) 焼きそば おかか和え 中華風スープ フルーツ	21 (金) おかかチャンプル じゃこの佃煮 南瓜のみそ汁 フルーツ
材料 鶏肉、ねぎ、おから 油揚げ、ごぼう、人参 小松菜、麩、玉ねぎ	魚の切り身、牛肉 緑豆春雨、人参 ピーマン、玉ねぎ えのき、ねぎ、高野豆腐 もやし	豚肉、人参、キャベツ 胡瓜、茄子、油揚げ ねぎ、玉ねぎ、ミニトマト 胡瓜	中華麺、豚肉、玉ねぎ 人参、ピーマン キャベツ、もやし 小松菜、しめじ、豆腐 胡瓜	豚肉、木綿豆腐、玉ねぎ 人参、ピーマン、卵 ちりめんじゃこ、南瓜 えのき
献立 煮魚 春雨の酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	25 (火) 鶏の唐揚げ ひじきのサラダ 南瓜と豆腐のスープ フルーツ	切干大根の玉子焼き 金時煮豆 昆布和え えのきのすまし汁 フルーツ	親子煮 わかめとじゃこの炒り煮 油揚げのみそ汁 フルーツ	鶏肉と茄子の南蛮漬け 南瓜の煮付 そうめん汁 フルーツ
材料 魚の切り身、緑豆春雨 人参、胡瓜、キャベツ ローズハム、豆腐 えのき、玉ねぎ、わかめ ねぎ	鶏肉、キャベツ、人参 胡瓜、ひじき、豆腐 南瓜、玉ねぎ	豚肉、卵、切干大根 人参、豆腐、えのき わかめ、玉ねぎ、ねぎ 金時豆、キャベツ 胡瓜	鶏肉、卵、人参 じゃが芋、三度豆 玉ねぎ、油揚げ、ねぎ	鶏肉、茄子、人参 胡瓜、南瓜、そうめん かまぼこ、玉ねぎ、ねぎ
献立 魚の照り焼き 炒り豆腐 わかめのみそ汁 フルーツ	31 (月) きな粉蒸しパン・牛乳	シュガーラスク・牛乳	うどんかりんとう・牛乳	豆腐ドーナツ・牛乳