

献立表

日付	献立	材 料 名			3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
07 火	★玄米入りご飯★豚肉のしょうが焼き★切干大根 ★小松菜白あえ、★味噌汁、★果物	さつまいも、米、玄米、はちみつ、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、生揚げ、みそ、油揚げ	小松菜、人参、葱、舞茸、切干大根、生姜、わかめ	★大芋、★牛乳、★果物
08 水	★玄米入りご飯★鱈蒲焼き★じゃが芋金平、 ★わか草ごま和え、★味噌汁、★果物	中華めん、米、じゃが芋、玄米小麦粉、ごま、油	牛乳、いわし、豚肉、みそ	大根、ほうれん草、もやし、しめじ、キャベツ、いんげん、人参、舞茸、生姜	★焼きそば、★牛乳、★果物
09 木	★カレーライス★フレンチサラダ ★うずらの卵、★ドリンクヨーグルト、★果物	米、じゃが芋、パン、カレーパウダー、玄米、さつまいも、バター	牛乳、ヨーグルト、豚肉、うずら卵、チーズ	玉葱、人参、トマト、パイン缶、胡瓜、エリンギ、レース、コンニャク、のり	★和風サンド、★牛乳、★果物
10 金	★玄米入りご飯★蓮根はさみ揚げ★切昆布煮 ★華風和え、★味噌汁、★果物	米、スパゲティ、小麦粉、玄米、油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、さつまいも揚げ、卵、ウインナー、みそ	蓮根、フキノトウ、トマト缶、玉葱、人参、もやし、小松菜、ごぼう、コーン、ピーマン、コンニャク	★スパゲッティ★牛乳、★果物
11 土	★塩焼きそば、★肉団子、 ★きゅうりスティック、★果物	中華めん、パン、	牛乳、豚肉	胡瓜、キャベツ、もやし、ピーマン、人参	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
13 月	★玄米入りご飯、★鮭重ね蒸し、★かぶ含め煮 ★わかめサラダ、★味噌汁、★果物	うどん、米、玄米、小麦粉、バター、	牛乳、鮭、豆腐、牛乳、油揚げ、みそ、ハム	蕪、ほうれん草、キャベツ、胡瓜、葱、わかめ、人参	★きつねうどん、★牛乳、★果物
14 火	★玄米入りご飯★はんぺんフライ★かぼちゃ煮 ★蓮根サラダ、★味噌汁、★果物	パン、米、パン粉、玄米、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま、油	牛乳、はんぺん、生クリーム、みそ、卵、ベーコン、ツナ缶	かぼちゃ、蓮根、もやし、みかん、いんげん	★フルーツサンド、★牛乳、★果物
15 水	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★じゃが芋ミルク煮 ★スナックえんどう、★コンソメスープ、★果物	じゃが芋、米、パン粉、玄米、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、みそ、ベーコン、かつお節	玉葱、スナックえんどう、人参	★五平餅、★牛乳、★果物
16 木	★玄米入りご飯、★さば味噌煮、★ぜんまい煮 ★酢の物、★味噌汁、★果物	米、玄米、	牛乳、さば、油揚げ、生揚げ、みそ、しらす干し	きゅうり、キャベツ、ぜんまい、人参、わかめ、生姜、椎茸	★いなりずし、★牛乳、★果物
17 金	★玄米入りご飯★鱈梅煮★高野豆腐そぼろ煮 ★大根ごま酢和え、★味噌汁、★果物	米、玄米、ごま、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、いわし、豆腐、みそ、鶏ひき肉、高野豆腐、卵	大根、なめこ、葱、いんげん、梅干し、人参、胡瓜、梅干し、生姜	★ヨーグルトフルーツソース、★牛乳
18 土	★きのこスパゲッティ、★ポテトフライ、 ★スナックえんどう、★果物	じゃが芋、パン、スパゲティ、	牛乳、ベーコン、かつお節	玉葱、スナックえんどう、しめじ、えのき、人参、コンニャク	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
20 月	★玄米入りご飯★白身魚きのこソース★紅白煮 ★キャベツごま酢和え、★味噌汁、★果物	うどん、米、じゃが芋、カレーパウダー、玄米、ねりごま、ごま油、油	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ	大根、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、えのき、葱、胡瓜、わかめ、ピーマン	★カレーうどん、★牛乳、★果物
21 火	★玄米入りご飯★ししゃもの天ぷら★金時豆 ★ほうれん草ナムル、★味噌汁、★果物	米、じゃが芋、小麦粉、玄米、ごま油、油	牛乳、ししゃも、金時豆、みそ、卵	ほうれん草、玉葱、もやし、人参	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
22 水	★わかめご飯、★ナゲット、★糸こんにゃく炒め、 ★スナックえんどう、★味噌汁、★果物、★牛乳	米、こんにゃく、小麦粉、玄米、バター、	牛乳、鶏ひき肉、牛乳、豆腐、卵、生クリーム、みそ、ベーコン、かつお節	もやし、玉葱、スナックえんどう、バナナ、人参、しょうが	★バナナクレープ★牛乳、
23 木	★玄米入りご飯★鮭味噌マヨネーズ焼き★大根汁煮 ★ごぼうサラダ、★味噌汁、★果物	じゃが芋、米、マヨネーズ、玄米、小麦粉、油、ごま	牛乳、鮭、豆腐、ツナ缶、みそ、ベーコン、卵	大根、ごぼう、えのき、玉葱、葱、人参	★みそじゃが、★牛乳、★果物
24 金	★玄米入りご飯、★肉団子の甘辛煮、★ひじき煮、 ★春雨サラダ、★味噌汁、★果物	米、パン、中華めん、春雨、玄米、パン粉、ごま油、	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、卵、みそ、ハム、油揚げ、大豆	玉葱、人参、もやし、胡瓜、もやし、キャベツ、ひじき、わかめ	★焼きそばパン、★牛乳、★果物
25 土	★うどん、★ポテトコロッケ、 ★ブロッコリーのお浸し、★果物	うどん、パン、油	牛乳、かつお節	ブロッコリー、わかめ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
27 月	★玄米入りご飯、★めかじき味噌焼き、★紅白煮、 ★キャベツごま酢和え、★味噌汁、★果物	パン、米、じゃが芋、玄米、バター、ねりごま	牛乳、かじき、豆腐、ベーコン、チーズ、油揚げ、みそ	キャベツ、人参、葱、胡瓜、わかめ	★ホットサンド、★牛乳、★果物
28 火	★ロールパン★ポークビーンズ★かぼちゃサラダ ★アスパラのおひたし、★果物	パン、米、もち米、マヨネーズ、小麦粉、バター、	牛乳、豚肉、大豆、ハム、かつお節	南瓜、アスパラ、人参、トマト缶、玉葱、キャベツ、エリンギ、胡瓜	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
29 水	★玄米入りご飯、★豚バラ大根煮、★金平ごぼう ★かぶ甘酢、★味噌汁、★果物、	米、玄米、こんにゃく、	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	大根、かぶ、みかん、(リンゴ・ブドウ・オレンジ)ジュース、ごぼう、キャベツ、胡瓜、人参、コンニャク、生姜	★三色ゼリー★牛乳
30 木	★玄米入りご飯、★蓮根ボール、★さつまいも甘煮、 ★マカロニサラダ、★味噌汁、★果物	じゃが芋、米、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、玄米、油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、みそ、ベーコン、ハム、ツナ缶	蓮根、もやし、人参、胡瓜、生姜	★ポテトフライ、★牛乳、★果物
31 金	★納豆ご飯★さわら加揚げ★じゃが芋がんも煮 ★小松菜しらす和え★味噌汁、★果物	米、じゃが芋、白玉粉、玄米、油、片栗粉、	牛乳、さわら、豆腐、納豆、がんもどき、みそ、きな粉、しらす干し、かつお節	かぶ、小松菜、人参、なめこ	★白玉団子★牛乳、★果物