

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	
02月	★玄米入りご飯、★ミートローフ、★粉ふき芋、★きゅうりとトマトのサラダ、★キャベツのスープ、★果物	じゃが芋、米、発芽玄米、パン粉、油、三温糖	牛乳、豚挽肉、ベーコン、卵	玉葱、きゅうり、キャベツ、トマト、人参、パプリカ、コーン、ピーマン、あおのり	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
03火	★玄米入りご飯、★さばのみそ煮、★ごまごぼう、★モロヘイヤ和え、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、発芽玄米、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、さば、みそ、ウインナー、油揚げ、かつお節	大根、モロヘイヤ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、わかめ、あおのり	★お好み焼き、★牛乳、★果物
04水	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★金時豆煮、★おかひじき和え、★みそ汁、★果物	米、食パン、三温糖、発芽玄米、マヨネーズ、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、金時豆、ささ身、じゃこ、みそ	おかひじき、えのき、人参、きゅうり、	★じゃこトースト、★牛乳、★果物
05木	★玄米入りご飯、★鮭の西京焼き、★切り昆布煮、★ごぼうサラダ、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、マヨネーズ、油、バター、三温糖	牛乳、鮭、ベーコン、みそ、さつま揚げ	とうもろこし、もやし、ごぼう、人参、コーン、きゅうり、こんぶ、	★とうもろこし、★牛乳、★果物
06金	★玄米入りご飯、★鶏肉のバーベキュー焼き、★とうがん油揚げ煮、★きゅうりの酢の物、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、	鶏肉、ヨーグルト、豆腐、油揚げ、みそ、しらす	とうがん、きゅうり、みかん、バナナ、パイナップル、しめじ、わかめ	★フルーツヨーグルト和え、★せんべい
07土	★カレーうどん、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	玉葱、人参、ねぎ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
09月	★玄米入りご飯、★赤魚の塩焼き、★ゴーヤチャンプルー、★トマト、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、発芽玄米、三温糖、油	牛乳、赤魚、豆腐、卵、みそ、ベーコン、かつお節	トマト、玉葱、もやし、人参、ゴーヤ、わかめ	★人参ケーキ、★牛乳、★果物
10火	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★大根さつま揚げ煮、★おくらのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、みそ、油揚げ、かつお節	大根、もやし、オクラ、しょうが、わかめ	★わかめおにぎり、★牛乳、★果物
11水	★カレーライス、★キャベツサラダ、★ドリンクヨーグルト、★果物	じゃが芋、米、マカロニ、発芽玄米、三温糖、油、	牛乳、ヨーグルトドリンク、豚肉、ハム、きな粉	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、にんにく	★マカロニきなこ、★牛乳、★果物
12木	★納豆ご飯、★鮭の塩焼き、★ひじき煮、★きゅうりの昆布あえ、★みそ汁、★果物	中華麺、米、発芽玄米、三温糖、油	牛乳、さけ、豆腐、納豆、豚肉、みそ、油揚げ	きゅうり、もやし、なめこ、キャベツ、人参、ピーマン、ひじき、ねぎ、塩こんぶ、	★焼きそば、★牛乳、★果物
13金	★玄米入りご飯、★めかじきみそ焼き、★切り干し大根煮、★小松菜のごま和え、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、チーズ	キャベツ、小松菜、もやし、人参、切干し大根、	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
14土	★きのこスパゲッティ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲッティ、ロールパン、バター、油	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ベーコン	玉葱、しめじ、えのき、人参、にんにく	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
17火	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★大根人参煮、★きゅうり塩もみ、★みそ汁、★果物	食パン、米、発芽玄米、片栗粉、三温糖、バター、ごま油	牛乳、豆腐、豚挽肉、チーズ、みそ、ハム	大根、玉葱、きゅうり、人参、ねぎ、ピーマン、わかめ、しいたけ	★サンドイッチ、★牛乳、★果物
18水	★玄米入りご飯、★さわらのみそマヨ焼き、★高野豆腐煮、★ほうれん草いそ和え、★みそ汁、★果物	米、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖	牛乳、さわら、豆腐、みそ、高野豆腐、かつお節	ほうれん草、もやし、人参、えのき、玉葱、のり	★しょうゆだんご、★牛乳、★果物
19木	★玄米入りご飯、★チキンカツ、★ブロッコリーとコーンソテー、★マカロニサラダ、★とうがんスープ、★果物	米、パン粉、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米、油、小麦粉	鶏肉、卵、ベーコン、ハム	とうがん、ブロッコリー、玉葱、きゅうり、キャベツ、コーン、人参、しいたけ	★フレンチトースト、★牛乳、★果物
20金	★玄米入りご飯、★さんまの塩焼き、★さつまいも甘煮、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物	米、さつま芋、小麦粉、発芽玄米、はるさめ、三温糖、三温糖、ごま油	牛乳、さんま、卵、みそ、油揚げ、ハム、ウインナー	大根、もやし、きゅうり、人参、コーン、わかめ	★蒸しパン、★牛乳、★果物
21土	★焼きそば、★きゅうり昆布あえ、★ヨーグルト、★果物	中華麺、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、豚肉	きゅうり、もやし、キャベツ、人参、ピーマン、塩こんぶ、	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
24火	★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼き、★紅白煮、★大根ごま酢和え、★みそ汁、★果物	じゃが芋、米、マヨネーズ、発芽玄米、もち米、三温糖	牛乳、さけ、みそ、卵、ベーコン、チーズ	もやし、大根、人参、コーン、きゅうり、	★五平餅、★牛乳、★果物
25水	★玄米入りご飯、★鶏肉のトマト煮込み、★ジャーマンポテト、★ひじきサラダ、★みそ汁、果物	食パン、米、じゃが芋、発芽玄米、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、ベーコン、ツナ缶	玉葱、トマト缶、しめじ、きゅうり、人参、ひじき、にんにく	★ミルクプリンピーチソース、★牛乳、★果物
26木	★玄米入りご飯、★めかじきドレッシングソース、★かぼちゃ煮、★おくらのごまみそ和え、★みそ汁、★果物	じゃが芋、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、かじき、みそ、チーズ、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、オクラ、玉葱、	★じゃがいものチーズ焼き、★牛乳、★果物
27金	★玄米入りご飯、★鶏ウイングのさっぱり煮、★きんぴらごぼう、★ほうれん草のきのこ和え、★みそ汁、果物	さつま芋、米、発芽玄米、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ウイング、みそ、かつお節	玉葱、ほうれん草、ごぼう、人参、しめじ、えのき、しょうが、にんにく、わかめ	★大学芋、★牛乳、★果物
28土	★トマトスパゲッティ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲッティ、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウインナー	トマト缶、玉葱、ピーマン、人参、にんにく	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
30月	★玄米入りご飯、★豚肉ピーマン炒め、★じゃがいもがんも煮、★きゅうりのおかか和え、★みそ汁、★果物	じゃが芋、米、小麦粉、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、がんもどき、卵、みそ、かつお節	きゅうり、ピーマン、たけのこ、バナナ、人参、なめこ、ねぎ	★バナナケーキ、★牛乳、★果物