

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	
01 金	★玄米入りご飯、★松風焼き、★切り昆布煮、★ほうれん草のいそ和え、★みそ汁、★果物	米、スパゲティ、発芽玄米、パン粉、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ウインナー、卵、油揚げ、さつま揚げ、かつお節	大根、ほうれん草、トマト、玉葱、ねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、人参、こんぶ	★トマトスパゲティ、★牛乳、★果物
02 土	★焼きそば、★きゅうりの昆布あえ、★ヨーグルト、★果物	中華麺、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
05 火	★玄米入りご飯、★さばの塩焼き、★ひじき煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	小麦粉、米、発芽玄米、はちみつ、三温糖、油、ごま油	牛乳、さば、生クリーム、油揚げ、みそ、卵	白菜、チンゲンサイ、人参、もやし、ひじき、わかめ	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
06 水	★玄米入りご飯、★タンドリーチキン、★切り干し大根ベーコン煮、★ブロッコリーのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、もち米、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、みそ、ベーコン、かつお節	ブロッコリー、なめこ、人参、切干し大根、ごま、ねぎ、レモン、にんにく	★五平餅、★牛乳、★果物
07 木	★玄米入りご飯、★ぶり照り焼き、★きんぴらごぼう、★ほうれん草のきのこ和え、★みそ汁、★果物	パン、米、発芽玄米、油、三温糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、ぶり、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、もやし、ごぼう、人参、しめじ、えのき、しょうが、わかめ	★揚げパン、★牛乳、★果物
08 金	★カレーライス、★キャベツサラダ、★チーズ、★ドリンクヨーグルト、★果物	じゃが芋、米、マカロニ、発芽玄米、油、三温糖	牛乳、ヨーグルトドリンク、豚肉、チーズ、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
09 土	★トマトスパゲティ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲティ、パン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウインナー	バナナ、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
11 月	★玄米入りご飯、★鮭西京焼き、★高野豆腐そぼろ煮、★小松菜しらす和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、鮭、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、高野豆腐、しらす、かつお節	キャベツ、小松菜、もやし、人参	★わかめおにぎり、★牛乳、★果物
12 火	★玄米入りご飯、★鶏肉のドレッシングソース、★ごまごぼう、★きゅうりのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、油、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、ベーコン、かつお節	もやし、きゅうり、ごぼう、玉葱、ごま	★ワッフルドック、★牛乳、★果物
13 水	11月お誕生日会 (はんぺんフライ、ブロッコリー、さつま芋サラダ、かき玉汁)	さつま芋、パン、米、パン粉、発芽玄米、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、はんぺん、卵、生クリーム、かまぼこ、ハム	ブロッコリー、きゅうり、みかん、人参、いちご、にんにく、わかめ	★フルーツサンド、★牛乳、★果物
14 木	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★さつまいも甘煮、★ほうれん草のナムル、★みそ汁、★果物	さつま芋、米、白玉粉、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、きな粉	玉葱、ほうれん草、もやし、人参、ごま、わかめ	★白玉きな粉、★牛乳、★果物
15 金	★玄米入りご飯、★さんまの煮つけ、★かぼちゃ煮、★大根のごま酢和え、★みそ汁、★果物	うどん、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、さんま、豆腐、豚肉、みそ、卵	かぼちゃ、大根、もやし、なめこ、キャベツ、人参、人参、きゅうり、ピーマン、ねぎ、ごま	★焼きうどん、★牛乳、★果物
16 土	★カレーうどん、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、パン、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	バナナ、玉葱、人参、ねぎ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
18 月	★玄米入りご飯、★めかじきみそ焼き、★じゃがいもがんも煮、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	じゃが芋、米、小麦粉、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、かじき、がんもどき、みそ、ウインナー、かつお節	玉葱、かぶ、キャベツ、もやし、ねぎ、かぶの葉、塩こんぶ、わかめ	★お好み焼き、★牛乳、★果物
19 火	★玄米入りご飯、★蓮根ボール、★大根ツナ煮、★きゅうりの酢の物、★みそ汁、★果物	じゃが芋、米、発芽玄米、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ缶、みそ、チーズ、卵、油揚げ、しらす	大根、蓮根、きゅうり、キャベツ、しょうが、わかめ	★じゃがいものチーズ焼き、★牛乳、★果物
20 水	★玄米入りご飯、★豚肉ピーマン炒め、★里芋の煮物、★きゅうりのおかか和え、★みそ汁、★果物	里芋、米、小麦粉、発芽玄米、三温糖、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、かつお節	きゅうり、ピーマン、人参、たけのこ、りんご、なめこ、ねぎ	★りんごケーキ、★牛乳、★果物
21 木	★玄米入りご飯、★豆腐ハンバーグのソース、★粉ふき芋、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物	じゃが芋、米、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚挽肉、豆腐、鶏ひき肉、ツナ缶、みそ、卵、ささ身、ベーコン	もやし、玉葱、しめじ、えのき、きゅうり、人参、ピーマン、ひじき、塩こんぶ、あおのり	★ツナと塩昆布のおにぎり、★牛乳、★果物
22 金	★納豆ご飯、★鮭の塩焼き、★大根のうま煮、★小松菜のごま和え、★みそ汁、★果物	パン、米、発芽玄米、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さけ、豆腐、卵、納豆、みそ、豚肉	大根、小松菜、人参、もやし、えのき、ごま	★フレンチトースト、★牛乳、★果物
25 月	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★大根さつま揚げ煮、★白和え、★みそ汁、★果物	米、パン、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、生揚げ、みそ	り玉葱、大根、小松菜、人参、いちごジャム、こんにゃく、しょうが、ごま、わかめ	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
26 火	焼き芋大会 (焼き芋、すいとん)	さつま芋、米、小麦粉、三温糖	牛乳、豚肉、じゃこ、みそ	きゅうり、大根、たくあん、人参、ごぼう、しいたけ	★じゃこおにぎり、★牛乳、★果物
27 水	★玄米入りご飯、★白身魚トマトソース、★蓮根きんぴら、★ほうれん草サラダ、★みそ汁、★果物	パン、米、発芽玄米、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、豆腐、みそ、ハム、生クリーム、チーズ	蓮根、ほうれん草、玉葱、人参、えのき、トマト缶、コーン	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
28 木	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★金時豆煮、★キャベツとコーンのサラダ、★みそ汁、★果物	さつま芋、米、三温糖、発芽玄米、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、金時豆、チーズ、生クリーム、ベーコン、みそ、油揚げ	りんごジュース、大根、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、しょうが、わかめ	★さつま芋グラタン、★りんごジュース、★果物
29 金	★玄米入りご飯、★めかじき煮付け、★高野豆腐煮、★マカロニサラダ、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖	牛乳、かじき、卵、みそ、油揚げ、高野豆腐、ハム、ウインナー	白菜、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうが、わかめ	★蒸しパン、★牛乳、★果物
30 土	★きのこスパゲティ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲティ、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