

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	
04 土	★トマトスパゲッティ、★チーズ、★果物	スパゲッティ、パン	チーズ、ウインナー	りんごジュース、トマト缶、玉葱、人参、にんにく	★ロールパン、★りんごジュース、★せんべい
06 月	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★大根ツナ煮、★ほうれん草のいそ和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	鶏肉、チーズ、ツナ缶、みそ、かつお節	大根、玉葱、ほうれん草、もやし、しょうが、のり、わかめ	★焼きおにぎり、★麦茶、★チーズ、果物
07 火	★玄米入りご飯、★松風焼き、★切り昆布煮、★三色なます、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、卵、油揚げ、さつま揚げ	大根、小松菜、大根、きゅうり、七草、ねぎ、人参、しいたけ、こんぶ、ごま	★七草かゆ、★牛乳、★果物
08 水	★玄米入りご飯、★さばのカレー焼き、★じゃがいもがんも煮、★きゅうりの酢の物、★みそ汁、★果物	さつま芋、じゃが芋、米、発芽玄米、小麦粉、バター、油、三温糖、	牛乳、さば、豆腐、チーズ、がんもどき、生クリーム、ベーコン、みそ、しらす	りんごジュース、きゅうり、ブロッコリー、えのき、わかめ	★さつま芋グラタン、★りんごジュース、★果物
09 木	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★かぼちゃ煮、★ほうれん草のナムル、★みそ汁、★果物	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	かぼちゃ、大根、ほうれん草、もやし、しめじ、人参、ごま	★白玉きな粉、★牛乳、★果物
10 金	★玄米入りご飯、★さわらの西京焼き、★里芋のそぼろ煮、★小松菜のしらす和え、★みそ汁、★果物	里芋、米、パン、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、さわら西京漬け、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、しらす、かつお節	キャベツ、小松菜、もやし、いちごジャム、人参	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
11 土	★肉うどん、★ちくわきゅうり、★ヨーグルト、★果物	うどん、パン	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ちくわ	玉葱、ねぎ、きゅうり、人参、わかめ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
14 火	★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼き、★さつまいも甘煮、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物	さつま芋、米、小麦粉、マヨネーズ、発芽玄米、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、卵、みそ、ハム、きな粉、チーズ	もやし、なめこ、コーン、きゅうり、人参、ねぎ	★きなこ蒸しパン、★牛乳、★果物
15 水	★玄米入りご飯、★鶏肉の薬味ソースかけ、★五目煮、★きゅうりのおかか和え、★みそ汁、★果物	うどん、米、発芽玄米、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、大豆、豚肉、みそ、ベーコン、かつお節	もやし、きゅうり、ねぎ、キャベツ、こんにゃく、人参、ごぼう、ピーマン、昆布	★焼きうどん、★牛乳、★果物
16 木	★玄米入りご飯、★豆腐ハンバーグきのこソース、★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、みそ、卵、油揚げ、ツナ缶	大根、玉葱、しめじ、えのき、きゅうり、人参、ピーマン、ひじき、わかめ、あおのり	★ごきつねおにぎり、★牛乳、★果物
17 金	★玄米入りご飯、★金目鯛煮付け、★高野豆腐煮、★マカロニサラダ、★みそ汁、★果物	じゃが芋、米、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖	牛乳、きんめだい、みそ、チーズ、油揚げ、高野豆腐、ハム	白菜、人参、キャベツ、きゅうり、しょうが、わかめ	★メロンパン★牛乳、★果物
18 土	★ピザトースト、★野菜ジュース、★果物	パン、干し芋	チーズ、ウインナー、ヨーグルト	玉葱、ピーマン、野菜ジュース	★干し芋、★ヨーグルト、★せんべい
20 月	★ハヤシライス、★チーズ、★キャベツサラダ、★果物	米、小麦粉、じゃが芋、発芽玄米、油、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ウインナー、ハム、かつお節	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、トマト缶、マッシュルーム、もやし、コーン、ねぎ	★お好み焼き、★牛乳、★果物
21 火	★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
22 水	★玄米入りご飯、★白身魚トマトソース、★ひじき煮、★ほうれん草サラダ、★みそ汁、★果物	米、マカロニ、発芽玄米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、かれい、豆腐、みそ、油揚げ、ハム、きな粉、生クリーム	ほうれん草、玉葱、えのき、トマト缶、人参、コーン、ひじき	★マカロニきなこ、★牛乳、★果物
23 木	★ロールパン、★マカロニグラタン、★きゅうりとトマトのサラダ、★キャベツのスープ、★果物	パン、米、マカロニ、小麦粉、もち米、バター、油、パン粉、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム、みそ、ベーコン	玉葱、きゅうり、キャベツ、トマト、マッシュルーム、パプリカ、人参、コーン	★五平餅、★牛乳、★果物
24 金	★納豆ご飯、★鮭の塩焼き、★切り干し大根煮、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	パン、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、さけ、納豆、油揚げ、みそ、チーズ	かぶ、小松菜、人参、切干し大根、塩こんぶ	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
25 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、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
27 月	★玄米入りご飯、★鶏肉のバーベキュー焼き、★蓮根きんぴら、★きゅうりの昆布あえ、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、ウインナー、卵、みそ、かつお節	蓮根、きゅうり、人参、なめこ、コーン、しょうが、ねぎ、塩こんぶ、にんにく、ごま	★蒸しパン、★牛乳、★果物
28 火	★玄米入りご飯、★めかじきみそ焼き、★大根のうま煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、みそ、卵、油揚げ、豚肉	大根、白菜、チンゲンサイ、人参、もやし、わかめ	★ワッフルドック、★牛乳、★果物
29 水	お誕生日会 (ヒレカツ、野菜のソテー、大根サラダ、けんちん汁)	米、里芋、パン粉、発芽玄米、マヨネーズ、油、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、ウインナー、豚肉、卵、ほたて	大根、ココナッツミルク、人参、スナックえんどう、パイン、もも、ねぎ、ごぼう、	★杏仁豆腐、★牛乳、★果物
30 木	★玄米入りご飯、★さばの塩焼き、★肉じゃが、★ブロッコリーのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、じゃが芋、米、発芽玄米、三温糖、油	牛乳、さば、豆腐、豚肉、チーズ、みそ、かつお節	ブロッコリー、玉葱、白滝、えのき、人参	★おかかおにぎり、★牛乳、★果物
31 金	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★ちくわきゅうり、★ほうれん草サラダ、★みそ汁、★果物	パン、米、発芽玄米、グラニュー糖、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚挽肉、卵、ちくわ、みそ、ハム	大根、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、ピーマン、人参、コーン、わかめ、しいたけ	★フレンチトースト、★牛乳、★果物