

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	★チキンカレー、★キャベツサラダ、★チーズ、★牛乳、★果物	じゃが芋、米、発芽玄米、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、チーズ、ハム	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、トマト缶、にんにく	★ヨーグルト、★バームクーヘン、★麦茶、★果物
03火	3月のお誕生日会 (★ちらし寿司、★えびフライ、★菜の花のおひたし、★すまし汁)	米、もち米、パン粉、油、小麦粉、三温糖	牛乳、えび、あん、卵、かまぼこ、きな粉、油揚げ、しらす、かつお節	小松菜、蓮根、なばな、えのき、人参、みつば、絹さや、のり、かんぴょう、しいたけ、わかめ	★きな粉おはぎ、★牛乳、★果物
04水	★玄米入りご飯、★さばの塩焼き、★肉じゃが、★ほうれん草のきのこ和え、★みそ汁、★果物	じゃが芋、米、パンネ、発芽玄米、三温糖、油	牛乳、さば、豚挽肉、豚肉、みそ、ベーコン、かつお節	ほうれん草、もやし、トマト缶、玉葱、白滝、人参、しめじ、えのき、ピーマン	★ミートパンネ、★牛乳、★果物
05木	★玄米入りご飯、★豚肉のドレッシングソース、★蓮根きんぴら、★ブロッコリーのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ缶、みそ、かつお節	蓮根、ブロッコリー、人参、えのき、玉葱、こんぶ	★ツナと塩昆布のおにぎり、★牛乳、★果物
06金	★玄米入りご飯、★松風焼き、★切り昆布煮、★大根サラダ、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、発芽玄米、マヨネーズ、パン粉、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト、卵、ほたて、さつま揚げ、みそ	大根、ねぎ、きゅうり、人参、玉葱、しいたけ、こんぶ、ごま、わかめ	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
07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、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、人参、にんにく	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
09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	牛乳、鶏肉、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	大根、もやし、ほうれん草、しょうが、のり	★しょうゆだんご、★牛乳、★果物
10火	★玄米入りご飯、★鮭西京焼き、★切り干し大根ベーコン煮、★きゅうりの昆布あえ、★みそ汁、★果物	じゃが芋、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鮭、チーズ、みそ、ベーコン、かつお節	白菜、きゅうり、人参、切り干し大根、こんぶ、わかめ、ごま	★じゃがいものチーズ焼き、★牛乳、★果物
11水	★玄米入りご飯、★鶏ささみのパン粉焼き、★ひじき煮、★キャベツのごま和え、★みそ汁、★果物	中華麺、米、発芽玄米、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油	牛乳、ささ身、油揚げ、豚肉、みそ、チーズ	小松菜、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、ひじき、ねりごま、ごま、わかめ	★焼きそば、★牛乳、★果物
12木	★玄米入りご飯、★あじの薬味ソースかけ、★里芋のそぼろ煮、★小松菜のごま和え、★みそ汁、★果物	里芋、米、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、あじ、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	大根、小松菜、人参、もやし、ねぎ、ごま、わかめ	★ワッフルドック、★牛乳、★果物
13金	★ロールパン、★ポークビーンズ、★ジャーマンポテト、★大根のごま酢和え、★果物	米、パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、豚肉、牛乳、大豆、ミックスビーンズ、チーズ、卵、ベーコン、かつお節	玉葱、トマト缶、大根、キャベツ、人参、エリンギ、きゅうり、ごま	★おかかおにぎり、★牛乳、★果物
16月	★玄米入りご飯、★鮭の塩焼き、★大根のうま煮、★ごぼうサラダ、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、ヨーグルト、さけ、豚肉、みそ、油揚げ、ベーコン	大根、もやし、りんご、みかん、バナナ、パイナップル、ごぼう、人参、コーン、きゅうり、	★フルーツヨーグルト和え、★牛乳、★せんべい
17火	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★粉ふき芋、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★コンソメスープ、★果物	じゃが芋、米、発芽玄米、パン粉、もち米、油、三温糖	牛乳、豚挽肉、鶏ひき肉、みそ、卵、ベーコン	ブロッコリー、玉葱、キャベツ、コーン、しめじ、人参、ごま、あおのり	★五平餅、★牛乳、★果物
18水	★玄米入りご飯、★さばのカレー焼き、★じゃがいもがんと煮、★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、バター、油、小麦粉、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	きゅうり、ブロッコリー、えのき、わかめ	★さつま芋グラタン、★麦茶、★果物
19木	★玄米入りご飯、★鶏のから揚げ、★マカロニサラダ、★ミニトマト、★豚汁、★果物	パン、米、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、ハム、チーズ	キャベツ、トマト、大根、人参、きゅうり、ごぼう、しょうが、にんにく	★チーズフランク、★牛乳、★果物
21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
23月	★玄米入りご飯、★鶏肉のバーベキュー焼き、★じゃがいものミルク煮、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物	じゃが芋、米、発芽玄米、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、鶏ひき肉、ハム	もやし、なめこ、きゅうり、人参、しょうが、ねぎ、にんにく、ごま	★こぎつねおにぎり、★牛乳、★果物
24火	★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、パン、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、じゃこ	玉葱、ほうれん草、もやし、人参、ごま、わかめ	★じゃこトースト、★牛乳、★果物
25水	★玄米入りご飯、★さわらのタルタルソース、★ごまごぼう、★小松菜のしらす和え、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、マヨネーズ、発芽玄米、黒砂糖、三温糖	牛乳、さわら、豆腐、みそ、卵、しらす、かつお節	小松菜、ごぼう、もやし、えのき、玉葱、人参、ごま	★黒糖蒸しパン、★牛乳、★果物
26木	お別れ会 (★カツカレー)	米、じゃが芋、パン粉、発芽玄米、三温糖、油、小麦粉	牛乳、ヨーグルトドリンク、豚肉、チーズ、豚挽肉、ホイップクリーム、卵	ぶどうジュース、玉葱、ブロッコリー、みかん、パイナップル、人参、にんにく	★ぶどうゼリー、★牛乳、★果物
27金	★納豆ご飯、★めかじきみそ焼き、★高野豆腐煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	米、スパゲッティ、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、納豆、みそ、ウインナー、卵、油揚げ、高野豆腐	大根、チンゲンサイ、トマト缶、人参、玉葱、もやし、ピーマン、にんにく、わかめ	★トマトスパゲッティ、★牛乳、★果物
28土	★焼きうどん、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、パン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	バナナ、もやし、キャベツ、人参、ピーマン	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
30月	★玄米入りご飯、★鶏ウイングのさっぱり煮、★切り干し大根煮、★ほうれん草サラダ、★みそ汁、★果物	パン、米、発芽玄米、三温糖、バター、油	牛乳、鶏ウイング、チーズ、みそ、油揚げ、ハム	玉葱、ほうれん草、人参、コーン、切り干し大根、のり、しょうが、にんにく、わかめ	★和風サンド、★牛乳、★果物
31火	★玄米入りご飯、★白身魚トマトソース、★こんにゃくのおかか煮、★かぶ甘酢、★みそ汁、★果物	米、白玉粉、発芽玄米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、かれい、豆腐、さつま揚げ、みそ、きな粉、生クリーム、かつお節	こんにゃく、かぶ、玉葱、人参、えのき、トマト缶、きゅうり、わかめ	★白玉きな粉、★牛乳、★果物