

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	★チキンカレー、★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、パン、発芽玄米、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、ヨーグルトドリンク、鶏肉、チーズ、ハム	玉葱、キャベツ、人参、コーン、きゅうり、玉葱、トマト缶、にんにく	★トースト、★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、かつお節	きゅうり、もやし、キャベツ、人参、ピーマン、塩こんぶ、ごま	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
07 木	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★切り干し大根煮、★キャベツのごま和え、★大根と油揚げのみそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、油揚げ、みそ	大根、キャベツ、もも、みかん、バナナ、パイン、人参、きゅうり、切り干し大根、わか	★フルーツヨーグルト和え、★牛乳、★せんべい
08 金	★玄米入りご飯、★さわらの西京焼き、★ひじき煮、★スナッペンとう、★豆腐とねぎのみそ汁、★果物	米、小麦粉、発芽玄米、三温糖、油	牛乳、さわら西京漬、卵、みそ、油揚げ、きな粉、豆腐、かつお節	スナッペンとう、人参、ねぎ、ひじき	★きなこ蒸しパン、★果物、★牛乳
09 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	トマト缶、玉葱、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、★鶏肉の照焼き、★大根ツナ煮、★ほうれん草のいそ和え、★さつま芋のみそ汁、★果物	じゃが芋、米、さつまいも、発芽玄米、油、もち米、三温糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、みそ、かつお節	大根、ほうれん草、玉葱、もやし、しょうが、のり	★ホットドック、★牛乳、★果物
12 火	★玄米入りご飯、★鮭の塩焼き、★肉じゃが、★きゅうりの昆布あえ、★豆腐となめこのみそ汁、★果物	じゃが芋、米、発芽玄米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、さけ、豆腐、豚肉、みそ、きな粉、かつお節	きゅうり、玉葱、なめこ、白滝、人参、ねぎ、塩こんぶ、ごま	★おにぎり、★牛乳、★果物
13 水	★ハヤシライス、★アスパラ、★チーズ、★ドリンクヨーグルト、★果物	米、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油	牛乳、ヨーグルトドリンク、鶏肉、チーズ、	玉ねぎ、人参、コーン、アスパラ、ピーマン	★ピザトースト、★牛乳、★果物
14 木	★玄米入りご飯、★あじの薬味ソースかけ、★かぼちゃ煮、★ブロッコリーのおかか和え、★大根とえのきのみそ汁、★果物	うどん、米、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、あじ、がんもどき、豚肉、みそ、かつお節	ブロッコリー、大根、もやし、ねぎ、キャベツ、えのき、人参、ピーマン、わかめ	★焼きうどん、★牛乳、★果物
15 金	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★金時豆煮、★ほうれん草のナムル、★玉ねぎとわかめのみそ汁、★果物	米、パン、三温糖、発芽玄米、マヨネーズ、バター、ごま油	牛乳、豚肉、金時豆、みそ、じゃこ	玉葱、ほうれん草、もやし、人参、ごま、わかめ	★シュガートースト、★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	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、★さばの塩焼き、★大根のうま煮、★ごぼうサラダ、★もやしと油揚げのみそ汁、★果物	米、小麦粉、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、さば、豚肉、ヨーグルト、みそ、卵、油揚げ、ベーコン	大根、もやし、ごぼう、人参、コーン、きゅうり、ごま	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
19 火	★玄米入りご飯、★鶏肉のパーベキュー焼き、★小松菜サラダ、★豆腐となめこのみそ汁、★果物	米、パン、発芽玄米、油、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ベーコン	小松菜、もやし、なめこ、人参、コーン、いちごジャム、しょうが、ねぎ、にんにく、	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
20 水	★玄米入りご飯、★めかじきみそ焼き、★高野豆腐煮、★華風和え、★大根とえのきのみそ汁、★果物	米、パン、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉、みそ、卵、高野豆腐	大根、チンゲンサイ、人参、トマト、玉葱、もやし、人参、えのき、ピーマン	★ミートパンネ、★牛乳、★果物
21 木	★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	パン、じゃが芋、米、もち米、油、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、豚肉、大豆、ミックスビーンズ、卵、ベーコン	玉葱、トマト、大根、キャベツ、人参、エリンギ、きゅうり、ごま	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
22 金	★玄米入りご飯、★さわらのカレーニエル、★切り干し大根ベーコン煮、★かぶの塩昆布和え、★豆腐とえのきのみそ汁、★果物	米、白玉粉、発芽玄米、三温糖、小麦粉、バター、	牛乳、さわら、豆腐、みそ、きな粉、ベーコン、チーズ	かぶ、えのき、人参、切り干し大根、	★白玉きな粉、★牛乳、★果物
23 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
25 月	★玄米入りご飯、★鶏ウイングのさっぱり煮、★蓮根きんぴら、★もやしと油揚げのみそ汁、★ひじきサラダ、★果物	小麦粉、米、発芽玄米、メープルシロップ、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ウイング、生クリーム、みそ、油揚げ、ツナ、さつま揚げ	もやし、蓮根、人参、きゅうり、こんにゃく、ひじき、しょうが、にんにく	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
26 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、★豆腐となめこのみそ汁、★果物	米、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、生クリーム、かつお節	こんにゃく、かぶ、玉葱、人参、なめこ、トマト、きゅうり、ねぎ、わかめ、	★しょうゆだんご、★牛乳、★果物
27 水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★ちくわきゅうり、★ブロッコリー、★わかめスープ、★果物	米、マカロニ、発芽玄米、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、ちくわ、きな粉、みそ	ブロッコリー、ねぎ、人参、コーン、きゅうり、ピーマン、わかめ、しいたけ	★マカロニきなこ、★牛乳、★果物
28 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	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、発芽玄米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、生クリーム、豚肉、生揚げ、みそ、ハム、ゼラチン	キャベツ、トマト、人参、きゅうり、もやし、ごぼう、しょうが、	ヨーグルトムース、★牛乳、★果物
29 金	★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、★大根とわかめみそ汁、★果物	スパゲッティ、さつまいも、米、マヨネーズ、発芽玄米、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、ウインナー、みそ、ハム、チーズ	大根、トマト、玉葱、もやし、コーン、きゅうり、ピーマン、人参、わかめ、	★トマトスパゲッティ、★牛乳、★果物
30 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	もやし、キャベツ、人参、ピーマン	★ロールパン、★牛乳、★せんべい