

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 水	★玄米入りご飯、★鮭の塩焼き、★肉じゃが、★おくらのおかか和え、★果物、★豆腐とわかめみそ汁	じゃがいも、米、発芽玄米、三温糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚こま肉、米みそ、かつお節	みかん、バナナ、オクラ、玉ねぎ、しらたき、にんじん、わかめ	★たぬきおにぎり、★牛乳、★果物
02 木	★そうめん、★かき揚げ、★きゅうり塩もみ、★果物	そうめん、さつまいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚こま肉、鶏も肉、粉チーズ、さくらえび	きゅうり、バナナ、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、わかめ、ごま	★みたらし団子、★牛乳、★果物
03 金	焼きそば、★とうもろこし、★わかめおにぎり、★こぎつねおにぎり、★フランクフルト、★枝豆	焼きそばめん、米、油、三温糖、バター	牛乳、ヨーグルト、豚肉、フランクフルト、鶏ひき肉	バナナ、とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ、えだまめ、にんじん、ごま、パイン、み	★フルーツヨーグルト和え、★牛乳、★果物
04 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、ウインナーソーセージ	バナナ、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
06 月	★玄米入りご飯、★さば文化干し、★切り干し大根煮、★白和え、★キャベツと油揚げのみそ汁、★果物	米、発芽玄米、片栗粉、砂糖、三温糖	牛乳、さば、油揚げ、生揚げ、米みそ、きな粉	りんご、バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、まいたけ、切り干しだいこん、すりご	★みるくくずもち、★牛乳、★果物
07 火	★玄米入りご飯、★鶏ウイングのさっぱり煮、★じゃが芋きんぴら、★春雨サラダ、★なすのみそ汁、★果物	食パン、じゃがいも、米、発芽玄米、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ウイング、卵、米みそ、ハム	りんご、みかん、玉ねぎ、緑豆もやし、なす、にんじん、きゅうり、	★フレンチトースト、★牛乳、★果物
08 水	★玄米入りご飯、★さわらのみそマヨ焼き、★かぼちゃ煮、★おかひじき和え、★もやしと油揚げのみそ汁、★果物	米、マヨネーズ、発芽玄米、もち米、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、ささ身、米みそ、	かぼちゃ、緑豆もやし、おかひじき、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ごま	★五平餅、★牛乳、★果物
09 木	★夏野菜虹カレーライス、★かぶのサラダ、★チーズ、★ドリンクヨーグルト、★果物	米、三温糖、発芽玄米、油、	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、チーズ	ぶどう濃縮果汁、玉ねぎ、かぼちゃ、かぶ、なす、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、	★ぶどうゼリー、★牛乳、★果物
10 金	★玄米入りご飯、★はんぺんフライ、★切り昆布煮、★キャベツとコーンのサラダ、★豆腐とわかめみそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、パン粉、発芽玄米、油、小麦粉、三温糖	牛乳、はんぺん、木綿豆腐、ヨーグルト、米みそ、卵、さつま揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、刻みこんぶ、わかめ	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
11 土	★焼きうどん、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚こま肉	緑豆もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
13 月	★玄米入りご飯、★さばの塩焼き、★ひじき煮、★おくらのおかか和え、★ほうれん草と玉ねぎのみそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖、油	牛乳、さば、卵、米みそ、油揚げ、きな粉、かつお節	オクラ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、ひじき	★きなこ蒸しパン、★果物、★牛乳
14 火	★玄米入りご飯、★ポークチャップ、★粉ふき芋、★ブロッコリーにんにくソース、★大根とわかめのみそ汁、★果物	干しうどん、じゃがいも、米、発芽玄米、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚こま肉、油揚げ、米みそ、	ブロッコリー、だいこん、玉ねぎ、しめじ、にんにく、わかめ、あおのり	★きつねうどん、★牛乳、★果物
15 水	★玄米入りご飯、★めかじき煮付け、★なすなべしぎ、★いんげんの天ぷら、★豆腐となめこのみそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、油、三温糖、	牛乳、めかじき、木綿豆腐、米みそ	なす、いんげん、なめこ、ピーマン、にんじん、コーン、葉ねぎ、しょうが	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
16 木	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★ほうれん草のナムル、★さつまいもオレンジ煮、★果物、★なすと油揚げのみそ汁	ホットケーキ粉、さつまいも、米、発芽玄米、メープルシロップ、三温糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、生クリーム、米みそ、油揚げ	ほうれん草、なす、緑豆もやし、にんじん、ごま	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
17 金	★玄米入りご飯、★あじの薬味ソースかけ、★高野豆腐煮、★キャベツのごま和え、★もやしとベーコンのみそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、バター、	牛乳、あじ、米みそ、高野豆腐、ベーコン	とうもろこし、緑豆もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、ごま	★とうもろこし、★牛乳、★果物
18 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	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
20 月	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★きんぴらごぼう、★小松菜のいそ和え、★豆腐となめこのみそ汁、★果物	食パン、米、発芽玄米、三温糖、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、ハム、米みそ、かつお節	こまつな、ごぼう、緑豆もやし、にんじん、なめこ、しょうが、葉ねぎ、のり	★サンドイッチ、★牛乳、★果物
21 火	★玄米入りご飯、★ぶり照り焼き、★ひじきサラダ、★とうがんあんかけ、★キャベツと油揚げのみそ汁、★果物	米、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	牛乳、ぶり、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ、油揚げ、ささ身	とうがん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ひじき、しょうが、	★ツナと塩昆布のおにぎり、★牛乳、★果物
22 水	7月のお誕生日会メニュー (ナン、カレー、ポテトサラダ、チーズドリンクヨーグルト、果物)	じゃがいも、ナン、マヨネーズ、油	ヨーグルトドリンク、チーズ、豚ひき肉	たまねぎ、もも、みかん、パイン、にんじん、きゅうり、コーン	★カルピスゼリーのフルーツポンチ ★せんべい、
25 土	★焼きそば、★きゅうりの昆布あえ、★ヨーグルト、★果物	焼きそばめん、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、かつお節	きゅうり、緑豆もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、こんぶ、ごま	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
27 月	★玄米入りご飯、★めかじきみそ焼き、★大根のうま煮、★華風和え、★豆腐とねぎのみそ汁、★果物	米、うどん、発芽玄米、三温糖、ごま油、油	牛乳、めかじき、米みそ、卵、豚肉、木綿豆腐	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、玉ねぎ、ねぎ	★焼きうどん、★牛乳、★果物
28 火	★玄米入りご飯、★豆腐ハンバーグきのこソース、★金時豆煮、★おくらのごまみそ和え、★果物、★とうがんスープ	米、ホットケーキ粉、三温糖、発芽玄米、黒糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、金時豆、鶏肉、卵、ベーコン、米みそ	とうがん、玉ねぎ、オクラ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、にんじん	★黒糖蒸しパン、★牛乳、★果物
29 水	★玄米入りご飯、★あじフライ、★切り干し大根ベーコン煮、★キャベツサラダ、★豆腐とわかめみそ汁、★果物、	米、パン粉、発芽玄米、油、小麦粉、三温糖、	牛乳、ヨーグルト、あじ、木綿豆腐、米みそ、卵、ベーコン、ハム	キャベツ、みかん、もも、パイン、きゅうり、コーン、にんじん、切り干しだいこ	★フルーツヨーグルト和え、★牛乳
30 木	★玄米入りご飯、★マーボーなす、★じゃがいものミルク煮、★きゅうりごま和え、★わかめスープ、★果物	じゃがいも、米、三温糖、発芽玄米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、牛乳、米みそ	りんご濃縮果汁、なす、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、わかめ、	★りんごゼリー、★牛乳、★せんべい
31 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、★ごぼうサラダ、★大根とわかめみそ汁、★果物	さつまいも、米、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖	牛乳、さけ、米みそ、ベーコン、粉チーズ	だいこん、ごぼう、コーン、にんじん、きゅうり、カットわかめ、ごま	★しょうゆだんご、★牛乳、★果物