

献立表

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 火	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★高野豆腐そぼろ煮、★ほうれん草のいそ和え、★みそ汁、★果物	ホットケーキ粉、米、発芽玄米、メープルシロップ、三温糖、片栗粉	牛乳、さば、生クリーム、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、高野豆腐、かつお節	りんご、みかん、キャベツ、ほうれん草、緑豆もやし、焼きのり	★ホットビスケット ★牛乳、★果物
02 水	★玄米入りご飯、★鶏肉のうま煮、★大根サラダ、★さつまいも甘煮、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、食パン、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、マヨネーズ、バター	牛乳、鶏もも肉、ちりめんじゃこ、米みそ、ほたて貝柱、水煮缶	だいこん、りんご、バナナ、たまねぎ、しょうが、すりごま、カットわかめ	★じゃこトースト ★牛乳、★果物
03 木	★玄米入りご飯、★肉団子の酢豚風、★小松菜とコーンのごま和え、★みそ汁、★果物	米、もち米、発芽玄米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、みかん、みかん、にんじん、だいこん、しいたけ、ピーマン、コーン缶、ごま、カットわかめ	★焼きおにぎり、 ★牛乳、★果物
04 金	★わかめご飯、★タンドリーチキン、★粉ふき芋、★コーンソテー、★豆乳スープ、★果物	さつまいも、じゃがいも、米、発芽玄米、三温糖、バター	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ウインナーソーセージ、ベーコン、卵、米みそ	みかん、バナナ、はくさい、コーン(冷凍)、たまねぎ、にんじん、いんげん、ごま、レモン果汁、にんにく、あおのり	★黒糖蒸しパン ★牛乳、★果物
05 土	★焼きそば、★きゅうりとコーンのサラダ、★ヨーグルト、★果物	焼きそばめん、ロールパン、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、あおのり	★ロールパン、 ★せんべい、★牛乳
07 月	★玄米入りご飯、★めかじき煮付け、★ひじきサラダ、★かぼちゃのミルク煮、★みそ汁、★果物、	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、さつまいも、発芽玄米、マヨネーズ、黒砂糖、三温糖	牛乳、めかじき、木綿豆腐、卵、米みそ、鶏ささ身	りんご、みかん、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ひじき、しょうが、黒ごま	★五平餅 ★牛乳、★果物
08 火	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★金時豆煮、★ほうれん草のナムル、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、三温糖、発芽玄米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚こま肉、金時豆、米みそ、粉チーズ	りんご、みかん、たまねぎ、ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、ごま、カットわかめ	★チーズフランス、 ★牛乳、★果物
09 水	★チキンカレー、★チーズ、★キャベツサラダ、★コンソメスープ、★ドリンクヨーグルト、★果物	じゃがいも、米、小麦粉、さつまいも、発芽玄米、砂糖、無塩バター、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉、チーズ、卵、ベーコン、ハム	たまねぎ、りんご、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、トマト缶詰、にんにく	★蒸しケーキ・さつまいも、 ★牛乳、★果物
10 木	★玄米入りご飯、★白身魚のトマトソースかけ、★切り昆布煮、★柿なます、★みそ汁、★果物	米、白玉粉、発芽玄米、片栗粉、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ、きな粉、ベーコン、さつまいも揚げ	りんご、みかん、緑豆もやし、かぶ、かき、しめじ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ピーマン、刻みこんぶ	★白玉きな粉、 ★牛乳、★果物
11 金	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★ごまごぼう、★小松菜のしらす和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	りんご、みかん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、にんじん、しょうが、ごま、カットわかめ	★わかめおにぎり、 ★牛乳、★果物
12 土	★肉うどん、★きゅうり塩もみ、★果物、★ヨーグルト	ロールパン、干しうどん	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚こま肉	きゅうり、バナナ、ねぎ、葉ねぎ、カットわかめ、ごま	★ロールパン ★せんべい、★牛乳
14 月	★玄米入りご飯、★ポークチャップ、★きゅうりとコーンのサラダ、★粉ふき芋、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、食パン、発芽玄米、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、米みそ(淡色辛みそ)、さけ	りんご、バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、しめじ、にんじん、いちごジャム・低糖度、にんにく、カットわかめ、あおのり	★ジャムサンド、 ★牛乳、★果物
15 火	★玄米入りご飯、★さばのみそ煮、★切り干し大根煮、★白和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ	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、すりごま、しょうが	★しょうゆだんご、 ★牛乳、★果物
16 水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★大根人参煮、★ブロッコリーのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、りんご、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、カットわかめ、玉ねぎ	★ワッフルドック、 ★牛乳、★果物
17 木	9月の誕生日会 (ハンバーガー、フライドポテト、ブロッコリー、コンソメスープ、果物)	じゃがいも、バーガーパン、小麦粉、三温糖、無塩バター、砂糖、油、生パン粉、アーモンド(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム、卵、ホイップクリーム、チーズ、おから、ベーコン	みかん、オレンジ濃縮果汁、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、レタス、しめじ、にんじん	★オレンジミルクゼリー、 ★クッキー、★牛乳
18 金	★納豆ご飯、★さけの塩焼き、★かぼちゃ煮、★大根のごま酢和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、卵	かぼちゃ、みかん、だいこん、なめこ、にんじん、きゅうり、ごま、葉ねぎ、すりごま、焼きのり	★きつねうどん ★牛乳、★果物
19 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(加糖)、チーズ、ウインナーソーセージ	バナナ、トマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	★ロールパン、 ★牛乳、★せんべい
23 水	★玄米入りご飯、★鶏ウイングのさっぱり煮、★ひじきと大豆煮、★小松菜のごまみそ和え、★みそ汁、★果物	米、マカロニ、発芽玄米、三温糖、油	牛乳、鶏ウイング、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	りんご、みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、緑豆もやし、ひじき、すりごま、しょうが、にんにく、カットわかめ	★マカロニきなこ、 ★牛乳、★果物
24 木	★玄米入りご飯、★さわらのカレーニエル、★じゃがいもがんと煮、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	焼きそばめん、じゃがいも、米、発芽玄米、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、京がんも、豚こま肉、米みそ、粉チーズ	りんご、みかん、かぶ、緑豆もやし、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、かぶ・葉、塩こんぶ	★焼きそば ★牛乳、★果物
25 金	★玄米入りご飯、★鶏肉のケチャップ煮、★ブロッコリーのおかか和え、★蓮根サラダ、★きのこのスープ、★果物	食パン、米、発芽玄米、マヨネーズ、グラニュー糖、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、かつお節	りんご、みかん、れんこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、しいたけ、きゅうり、すりごま	★フレンチトースト、 ★牛乳、★果物
26 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(加糖)、チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、にんにく	★ロールパン、 ★牛乳、★せんべい
28 月	★ハヤシライス、★かぶ甘酢、★チーズ、★果物、★ドリンクヨーグルト	さつまいも、米、じゃがいも、発芽玄米、油、メープルシロップ、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(ドリンク)、豚こま肉、チーズ	たまねぎ、りんご、バナナ、かぶ、にんじん、トマト缶詰、マッシュルーム、きゅうり、黒ごま、カットわかめ	★大学芋、 ★牛乳、★果物
29 火	★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、スパゲッティ、発芽玄米、生パン粉、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ、ウインナーソーセージ、卵、油揚げ、さつまいも揚げ、かつお節	りんご、みかん、だいこん、ほうれん草、トマト缶詰、たまねぎ、ねぎ、緑豆もやし、ピーマン、にんじん、しいたけ、刻みこんぶ、ごま、塩	★トマトスパゲッティ、 ★牛乳、★果物
30 水	★玄米入りご飯、★さわらのみそマヨ焼き、★かぼちゃと団子の煮物、★いんげんのゴマあえ、★なすのみそ汁、★果物	米、マヨネーズ、発芽玄米、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉、米みそ、チーズ、かつお節	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、いんげん、なす、ごま	★狐うどん ★牛乳 ★果物