

# 献立表

日付	献立	材 料 名 <small>は10時おやつ Oは午後おやつ</small>			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	★玄米入りご飯、★さば香味焼き、★高野豆腐そぼろ煮、★小松菜のしらす和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、さば、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、高野豆腐、しらす干し	だいこん、こまつな、もやし、にんじん、	★わかめおにぎり、★牛乳、★果物
04水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★紅白煮、★ほうれん草サラダ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、米みそ、ハム	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、コーン	★フルーツヨーグルト和え、★牛乳、★せんべい
05木	★玄米入りご飯★はんぺんフライ、★ブロッコリーにんにくソース、★さつま芋サラダ、★かき玉汁、★果物	さつまいもロールパン、米、パン粉、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、ウインナーはんぺん、卵、かまぼこ、ハム	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、	★ホットドッグ、★牛乳、★果物
06金	★玄米入りご飯、★鶏肉のうま煮、★切り昆布煮、★蓮根サラダ、★みそ汁、★果物	ホットケーキ粉、米、発芽玄米、マヨネーズ、はちみつ、三温糖、油	牛乳、鶏肉、生クリーム、米みそ、油揚げ、さつま揚げ、	れんこんこまつな、にんじん、きゅうり、	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
07土	★肉うどん、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	ロールパン、うどん	牛乳、ヨーグルトチーズ、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、わかめ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
09月	★納豆ご飯、★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	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖、	牛乳、ぶり、木綿豆腐、納豆、卵、米みそ、ウインナー	ほうれんそう、ごぼう、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン	★蒸しパン（コーン・ウインナー）★牛乳、★果物
10火	★玄米入りご飯★鶏肉のバーベキュー焼き、★ひじき煮、★いんげんのごまマヨネーズあえ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖、マヨネーズ、	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ、ベーコン、米みそ	はくさい、いんげん、にんじん、ブロッコリー、ひじき	★さつま芋グラタン、★牛乳、★果物
11水	★玄米入りご飯、★さんまの塩焼き、★さつまいも甘煮、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物	米、さつまいも、発芽玄米、はるさめ、三温糖、	牛乳、さんま、チーズ、米みそ、油揚げ、ハム、	だいこん、もやし、きゅうり、にんじん	★おかかおにぎり、★牛乳、★果物
12木	★玄米入りご飯、★鮭の香草揚げ、★きんぴらごぼう、★ほうれん草のきのこ和え、★みそ汁、★果物	米、マカロニ、発芽玄米、パン粉、小麦粉、三温糖、	牛乳、さけ、米みそ油揚げ、きな粉、卵、	ほうれんそう、もやし、ごぼう、にんじん、しめじ、えのきたけ、パセリ	★マカロニきなこ、★牛乳、★果物
13金	★カレーライス、★キャベツサラダ、★チーズ、★ドリンクヨーグルト、★果物	パン、じゃがいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、ヨーグルト（豚肉、チーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	★揚げパン、★牛乳、★果物
14土	★トマトスパゲッティ★チーズ、★ヨーグルト★果物	スパゲティ、ロールパン	牛乳、ヨーグルトチーズ、ウインナー	トマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、にんじん、	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
16月	★玄米入りご飯★鮭コーンマヨネーズ焼き★里芋のそぼろ煮、★枝豆の白和え、★みそ汁、★果物	さといも、米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖、	牛乳、さけ、豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト米みそ、卵、チーズ	だいこん、にんじん、えだまめ、コーン	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
17火	★焼き芋、★豚汁、★きゅうりスティック、★たくあん、★果物	さつまいも、米、さといも、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、米みそ、ちりめんじゃこ	きゅうり、大根、人参	★じゃこおにぎり、★牛乳、★果物
18水	★玄米入りご飯★鶏肉のドレッシングソース、★ごまごぼう、★おくらのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、米みそベーコン	ごぼう、おくら、	★ワッフルドック、★牛乳、★果物
19木	11月の誕生日メニュー（ロールパン・マカロニグラタン・きゅうりととまとのサラダ・粉ふき芋・野菜スープ・果物）	じゃがいも、パン、マカロニ、三温糖、小麦粉、	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム、	たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、ほうれんそう、にんじん、	★三色ゼリー、★牛乳、★果物
20金	★玄米入りご飯、★いわしの煮つけ、★肉じゃが、★いんげんのごまあえ、★みそ汁、★果物	うどん、じゃがいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、いわし、豆腐、豚こま肉、豚こま肉、米みそ	たまねぎ、もやし、なめこ、キャベツ	★焼きうどん、★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、豚こま肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
24火	★さつまいもご飯、★めかじきみそ焼き、★高野豆腐そぼろ煮、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	米、お好み焼き粉、もち米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、	牛乳、めかじき、米みそ、鶏ひき肉、ウインナー、高野豆腐、	りんご、たまねぎ、かぶ、キャベツ、もやし、かぶ・葉、	★お好み焼き、★牛乳、★果物
25水	★玄米入りご飯、★豚肉ピーマン炒め、★里芋の煮物、★柿なます、★みそ汁、★果物	さといも、米、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、米みそ	ピーマン、かぶ、たけのこかき、なめこ、きゅうり、	★ぶどうゼリー、★せんべい、★牛乳、★果物
26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	じゃがいも、米、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏ひき肉、ツナ米みそ卵、鶏ささ身、ベーコン	りんご、バナナ、もやし、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、	★ツナと塩昆布のおにぎり、★牛乳、★果物
27金	★玄米入りご飯、★鮭の塩焼き、★大根ちくわ煮、★キャベツとコーンのサラダ、★みそ汁、★果物	食パン、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、さけ、卵、ちくわ、米みそ	だいこん、りんご、えのきたけ、にんじん、	★フレンチトースト、★牛乳、★果物
28土	★きのこスパゲッティ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲティ、パン、バター	牛乳、ヨーグルトチーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
30月	★玄米入りご飯、★タンドリーチキン、★かぼちゃのミルク煮、★小松菜ともやしのあえ物、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、砂糖	牛乳、鶏もも肉ヨーグルト、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、いちごジャム、	★ジャムサンド、★牛乳、★果物