

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	
4月	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★かぼちゃ煮★ほうれん草ナムル、★みそ汁、★果物	米、玄米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	かぼちゃ、りんご、みかん、だいこん、ほうれんそう、七草パック、緑豆もやし、しめじ、にんじん	★焼きおにぎり ★牛乳、★果物
5火	★玄米入りご飯、★はんぺんフライ、★厚揚げの煮付★コロコロサラダ、★みそ汁、★果物	米、玄米、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、はんぺん、米みそ、生揚げ	りんご、みかん、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、にんじん	★クリームパンネ ★牛乳、★果物
6水	★玄米入りご飯、★鮭のパン粉焼き、★じゃがいもがんと煮★胡瓜の酢の物、★みそ汁、★果物	米、玄米、三温糖、パン粉、ホットケーキ粉	牛乳、鮭、米みそ、がんも、ヨーグルト	みかん、だいこん、えのき、きゅうり	★ホットケーキ ★牛乳、★果物
7木	★カレーライス、★キャベツとコーンのサラダ、★チーズ★のむヨーグルト★果物	米、玄米、三温糖、じゃがいも、	牛乳、豚肉、チーズ	七草パック、キャベツ、にんじん、玉ねぎ	★七草粥 ★牛乳、★果物
8金	★ご飯 ★あじの薬味ソースかけ、★里芋のそぼろ煮、★小松菜ともやしのあえ物、★みそ汁、★果物	さといも、米、食パン、玄米、三温糖、	牛乳、あじ、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、卵	りんご、バナナ、キャベツ、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、いちごジャ	★フレンチトースト、★牛乳、★果物
9土	★けんちんうどん ★チーズ、★ヨーグルト、★果物	ロールパン、うどん、さといも	牛乳、ヨーグルト、チーズ、鶏もも肉	バナナ、だいこん、にんじん	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
12火	★玄米入りご飯、★鯖コーンマヨネーズ焼き、★さつまいも甘煮、★春雨サラダ、★コンソメスープ、★果物	さつまいも、米、ホットケーキ粉、玄米、マヨネーズ、はるさめ、三温糖、小麦粉、バ	牛乳、さわら、卵、ベーコン、ハム、きな粉、粉チーズ	りんご、バナナ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、ク	★きなこ蒸しパン、★牛乳、★果物
13水	★玄米入りご飯★鶏肉のカレー焼き ★五目煮、★スナップえんどう、★みそ汁、★果物	うどん、米、玄米、三温糖、	牛乳、鶏肉、ゆで大豆、豚肉、米みそベーコン、かつお節	バナナ、緑豆もやし、スナップえんどう、キャベツ、板こんにゃく、にんじん、ごぼ	★焼きうどん、★牛乳、★果物
14木	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚 ★高野豆腐煮、★マカロニサラダ、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、米みそ、チーズ、おから、油揚げ、高野豆腐、ハム、卵	りんご、みかん、はくさい、にんじん、キャベツ、きゅうり、わかめ	★おからチーズドーナツ、★牛乳、★果物
15金	★玄米入りご飯、★蓮根ボール、★粉ふき芋、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、玄米、もち米、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ、ツナ水煮缶	りんご、みかん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、ひじき、ごま、わ	★五平餅、★牛乳、★果物
16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	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、にんじん	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
18月	★玄米入りご飯★豚肉のしょうが焼 ★里芋の煮物、★キャベツサラダ、★みそ汁、★果物	さといも、米、玄米、三温糖、	牛乳、豚肉、ヨーグルト、木綿豆腐、米みそ、ハム	みかん、バナナ、みかん缶、バナナ、パイナップル、キャベツ、なめこ、きゅうり、にんじん、もやし、みかん、バナナ、緑豆もやし、にんじん、ごぼう、こまつな、わかめ	★フルーツヨーグルト和え、★せんべい、★牛乳、★果物
19火	★玄米入りご飯、★ぶり照り焼き、★きんぴらごぼう★もやしの和え物、★みそ汁、★果物	ツイストパン、米、小麦粉、バター、玄米、三温糖、ごま油、	牛乳、ぶり、卵、おから、米みそ、油揚げ	バナナ、緑豆もやし、にんじん、ごぼう、こまつな、わかめ	★揚げパン ★牛乳、★果物
20水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★かぼちゃ煮★ほうれん草サラダ、★わかめスープ（キャベツ）、★果物	米、お好み焼き粉、玄米、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、ツイストパン	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、ハム、米みそ	かぼちゃ、りんご、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ピーマン、緑豆もやし、コー	★お好み焼き、★牛乳、★果物
21木	★ロールパン、★クリームシチュー、★白菜のサラダ、★いんげんのソテー、★果物	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、マヨネーズ、バター、三温糖、	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、ハム、油揚げ、鶏ひき肉、ベーコン、	はくさい、たまねぎ、バナナ、りんご、にんじん、いんげん、コーン、レモン果汁、ご	★こぎつねおにぎり、★牛乳、★果物
22金	★玄米入りご飯、★鮭の塩焼き、★切り干し大根煮、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	米、玄米、三温糖、グラニュー糖	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ	りんご、みかん、かぶ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、かぶ・葉、塩こん	★りんごゼリー、★クッキー、★牛乳、★果物
23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
25月	★玄米入りご飯、★めかじきみそ焼 ★大根のうま煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	ホットケーキ粉、米、玄米、メープルシロップ、三温糖、ごま油	牛乳、めかじき、生クリーム、米みそ、卵、油揚げ、豚肉	だいこん、りんご、バナナ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、緑豆もやし、わかめ	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
26火	★玄米入りご飯、★鶏肉のバーベキュー焼き、★蓮根きんぴら、★きゅうりの昆布あえ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、玄米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、かつお節	りんご、れんこん、きゅうり、にんじん、なめこ、しょうが、葉ねぎ、塩こんぶ、にん	★大学芋、★牛乳、★果物
27水	★玄米入りご飯、★いわしのかば焼 ★肉じゃが、★アスパラソテー、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、油、片栗粉、三温糖、砂糖、バター	牛乳、いわし、木綿豆腐、豚こま肉、ウインナーソーセージ、米みそ	りんご、バナナ、グリーンアスパラ、たまねぎ、しらたき、えのきたけ、にんじん	★ワッフルドック、★牛乳、★果物
28木	1月の誕生日メニュー (三色丼、スナップえんどうと人参のソテー、粉ふき芋、すまし汁、果物)	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま油	牛乳、ホイップクリーム、ちらしかまぼこ、ウインナーソーセージ、高野豆腐、鶏ひき	にんじん、ほうれんそう、りんご、バナナ、スナップえんどう、いちご、えのきたけ、み	★パフェ、★クッキー、★牛乳
29金	★玄米入りご飯、★ヒレカツ、★いんげんのソテー★大根サラダ、★果物、★みそ汁	米、ホットケーキ粉、パン粉、玄米、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、卵、ウインナーソーセージ、米みそ、卵、油揚げ、ほたて貝柱水煮缶	バナナ、だいこん、こまつな、いちご、にんじん、すりごま	★バナナケーキ、★牛乳、★果物
30土	★焼きそば、★チーズ、★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(加糖)、チーズ、豚肉(バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	★ロールパン、★牛乳、★せんべい