

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月	★玄米入りご飯、★豚肉のドレッシングソース、★高野豆腐煮、★ブロッコリーのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、パン粉、小麦粉、三温糖、	牛乳、豚肉、豆腐、生クリーム、ベーコン、米みそ、高野豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、たまねぎ	★クリームパン、★牛乳、★果物
02火	★玄米入りご飯、★いわしチーズ焼き ★ごぼうサラダ、★ひじきと大豆煮 ★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、	牛乳、いわし、とろけるチーズ、米みそ、油揚げ、ベーコン	バナナ、はくさい、ごぼう、にんじん、トマト、きゅうり、ひじき	★ワッフルドック、★牛乳、★果物
03水	3月の誕生日メニュー (ちらし寿司、ささみフライ 菜の花のおひたし、すまし汁、果物)	米、パン粉、小麦粉、三温糖	牛乳、わかさぎ、かまぼこ、卵、油揚げ、しらす干し	こまつな、れんこん、なばな、えのきたけ、にんじん、みつば	★きな粉おはぎ ★ひなあられ ★牛乳、★果物
04木	★玄米入りご飯、★鶏肉のごまみそ焼、 ★大根さつま揚げ煮、★キャベツとコーンのサラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、米みそ、卵、油揚げ	だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり	★いちご蒸しパン、★牛乳、★果物
05金	★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼き、 ★ごまごぼう、★春雨サラダ ★みそ汁、★果物	米、もち米、マヨネーズ、発芽玄米、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、米みそ、粉チーズ	ごぼう、もやし、なめこ、きゅうり、にんじん	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
06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、パン	牛乳、ヨーグルト、豚肉	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
08月	★カレーライス、 ★かぶのりんご酢和え、 ★チーズ、★果物	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	たまねぎ、バナナ、パイナップル、きゅうり、かぶ、にんじん	★フルーツヨーグルト和え、★せんべい、★牛乳
09火	★玄米入りご飯、★鶏の照焼 ★ブロッコリーのおかか和え、 ★大根のごまドレッシング和え、 ★果物、★かき玉汁(小松菜)	米、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵	だいこん、ブロッコリー、こまつな、にんじん	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
10水	★わかめご飯、★さばの塩焼き、 ★肉じゃが、★こんにやくの白和え、 ★みそ汁、★果物	うどん、じゃがいも、米、発芽玄米、三温糖、	牛乳、さば、豚肉、生揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、まいたけ、ピーマン	★焼きうどん、★牛乳、★果物
11木	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、 ★大根ツナ煮、★ほうれん草のいそ和え、 ★春雨スープ、★果物	米、発芽玄米、もち米、三温糖、片栗粉、はるさめ、	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ缶、米みそ	だいこん、ほうれん草、もやし、にんじん、ピーマン	★五平餅、★牛乳、★果物
12金	★玄米入りご飯、★あじの薬味ソースかけ、 ★里芋のそぼろ煮、★いんげんのサラダ、 ★みそ汁、★果物	さといも、米、お好み焼き粉、発芽玄米、三温糖、片栗粉、	牛乳、あじ、鶏肉、米みそ、ウインナーソーセージ	だいこん、いんげん、にんじん、キャベツ、もやし	★お好み焼き、★牛乳、★果物
13土	卒園式				
15月	★玄米入りご飯、★めかじきのドレッシングソース、★大根のそぼろ煮、★小松菜サラダ、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、めかじき、豆腐、鶏肉、卵、米みそ	だいこん、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、たまねぎ	★人参ケーキ、★牛乳、★果物
16火	★ハンバーガー、★フライドポテト、 ★ブロッコリーとツナのサラダ、 ★コーンクリームスープ、★果物	じゃがいも、パン、米、マヨネーズ、生パン粉、小麦粉、三温糖	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、生クリーム、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、レタス	★おかかおにぎり、★牛乳、★果物
17水	★玄米入りご飯、★蓮根ボール、 ★切り干し大根煮、★キャベツのごま和え、 ★みそ汁、★果物	米、三温糖、発芽玄米、小麦粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、米みそ、卵	オレンジ濃縮果汁、もやし、れんこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	★オレンジゼリー、★牛乳、★果物
18木	★玄米入りご飯、★魚のポテトクリーム焼き、 ★こんにやくのおかか煮、★ひじきサラダ、 ★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、てんぷら粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ、鶏ささ身、	クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ひじき	★みそポテト、★牛乳、★果物
19金	★玄米入りご飯、★豚肉ピーマン炒め、 ★さつまいも甘煮、★キャベツのツナマヨネーズあえ、 ★みそ汁、★果物	さつまいも米、小麦粉、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、米みそ、チーズ、おから、卵	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、たけのこ	★おからチーズドーナツ、★牛乳、★果物
22月	★ごま塩御飯、★鮭の塩焼き、 ★がんと煮、★いんげんのサラダ、 ★みそ汁、★果物	米、じゃがいも、黒砂糖、三温糖	牛乳、さけ、京がんと、卵、米みそ、油揚げ	もやし、いんげん、にんじん	★黒糖蒸しパン、★牛乳、★果物
23火	★カレーうどん、★里芋煮付け ★チーズ、★ヨーグルトドリンク★果物	うどん、バター、片栗粉、里芋	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ	★サンドイッチ、★牛乳、★果物
24水	★玄米入りご飯、★松風焼き、 ★切り昆布煮、★大根サラダ、 ★みそ汁、★果物	さつまいも、発芽玄米、小麦粉、マヨネーズ、	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、生クリーム、米みそ、ベーコン、卵	だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ	★さつま芋グラタン、★牛乳、★果物
25木	お別れ会メニュー (玄米入りご飯、ミートローフ(チーズ入)、粉ふき芋、ブロッコリーとコーンのサラダ、コンソメスープ、果物)	じゃがいも、米、発芽玄米、生パン粉、三温糖	牛乳、ウインナー、豚肉、チーズ、卵	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	★ホットドッグ、★牛乳、★果物
26金	★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、マヨネーズ、発芽玄米、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、米みそ、ハム、粉チーズ	キャベツ、ミニトマト、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう	★チーズフランス、★牛乳、★果物
27土	★けんちんうどん、 ★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、パン、さといも	牛乳、ヨーグルト、チーズ、鶏肉	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
29月	★玄米入りご飯、★さばの味噌煮 ★白あえ、★もやしとわかめのナムル ★味噌汁、★果物	米、マカロニ、発芽玄米、三温糖	牛乳、さば、豚肉、生揚げ、米みそ	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、まいたけ	★マカロニきんご、★牛乳、★果物
30火	★玄米入りご飯、★鶏肉のバーベキュー焼き、 ★じゃがいものミルク煮、★春雨サラダ、 ★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、はるさめ、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、米みそ、油揚げ	もやし、なめこ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	★ごぎつねおにぎり、★牛乳、★果物
31水	★納豆ご飯、揚げ魚のあんかけ、 ★高野豆腐煮、★華風和え、 ★みそ汁、★果物	米、スパゲティ、発芽玄米、片栗粉、三温糖、	牛乳、たら、納豆、ウインナー、米みそ、高野豆腐	にんじん、だいこん、チンゲンサイ、トマト缶詰、たまねぎ、もやし、	★トマトスパゲッティ、★牛乳、★果物