

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 土	★焼きそば、 ★きゅうりの昆布あえ、 ★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、チーズ、豚こま肉	バナナ、きゅうり、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
06 木	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、 ★切り昆布煮、★小松菜のごま和え、 ★すま汁、★果物	ホットケーキ粉、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉生クリーム、米みそ、油揚げ、さつま揚げ	緑豆もやし、りんご、バナナ、こまつな、にんじん	★ホットビスケット、 ★牛乳、★果物
07 金	★納豆ご飯、★さわらの西京焼き、 ★ひじき煮、★スナップえんどう、 ★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、さわらの西京漬、納豆、米みそ、油揚げ、豆腐	りんご、バナナ、もも缶、スナップえんどう、にんじん、ねぎ	★フルーツヨーグルト、 ★せんべい、 ★牛乳
08 土	★トマトスパゲッティ、 ★キャベツとツナのサラダ、 ★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲティ、ロールパン、油	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ツナ	キャベツ、バナナ、トマト缶詰、たまねぎ、にんじん、にんにく	★ロールパン、 ★牛乳、★せんべい
10 月	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、 ★凍り豆腐の煮物★おくらのごまみそ和え、 ★みそ汁、★果物	米、さつまいも、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、高野豆腐、米みそ、油揚げ	りんご、たまねぎ、オクラ、にんじん、しめじ、いんげん	★五平餅、 ★牛乳、★果物
11 火	★玄米入りご飯、★鮭の塩焼き、 ★肉じゃが、★いんげんのソテー、 ★果物、★みそ汁	ロールパン、じゃがいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、ウインナー、さけ、豆腐、豚肉、米みそ	いんげん、たまねぎ、なめこ、にんじん、きゅうり	★ホットドッグ、 ★牛乳、★果物
12 水	★ハヤシライス、★チーズ、 ★ドリンクヨーグルト ★果物	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、バター、発芽玄米	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、チーズ、卵	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	★オレンジゼリー、 ★クッキー、★牛乳、 ★果物
13 木	★玄米入りご飯、★あじの薬味ソースかけ、 ★かぼちゃ煮、★チンゲン菜の中華和え、 ★みそ汁、★果物	うどん、米、発芽玄米、三温糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、あじ、豚肉、米みそ	かぼちゃ、チンゲンサイ、だいこん、キャベツ、にんじん	★焼きうどん、 ★牛乳、★果物
14 金	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、 ★さつま芋のサラダ★ほうれん草のナムル、 ★みそ汁、★果物	じゃがいも、さつまいも、米、発芽玄米、マヨネーズ	牛乳、豚肉、米みそ、ハム	たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、もやし、にんじん	★フライドポテト、 ★牛乳、★果物
15 土	★カレーうどん、★ブロッコリーのソテー、 ★チーズ、★ヨーグルト、 ★果物	うどん、ロールパン、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	★ロールパン、 ★牛乳、★せんべい
17 月	★わかめご飯、★さばの塩焼き、 ★大根のうま煮、★スナップえんどうと人参のソテー、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、発芽玄米、三温糖、バター	牛乳、さば、豚肉、ウインナー、チーズ、おから	だいこん、バナナ、もやし、にんじん、スナップえんどう	★ドーナツ・おからチーズ、 ★牛乳、★果物
18 火	★玄米入りご飯、★鶏肉のバーベキュー焼 ★小松菜サラダ、★ミニトマト、 ★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、米みそ、ベーコン	ミニトマト、こまつな、もやし、なめこ、にんじん	★ジャムサンド、 ★牛乳、★果物
19 水	★玄米入りご飯、★めかじきみそ焼き、 ★高野豆腐煮、★華風和え、 ★みそ汁★果物	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、めかじき、ちらしかまぼこ、高野豆腐	チンゲンサイ、にんじん、もやし	★和風ワッフル、 ★牛乳、★果物
20 木	★ロールパン、★マカロニグラタン、 ★人参のグラッセ、 ★ブロッコリーとコーンのサラダ、★果物	ロールパン、マカロニ、もち米、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、粉チーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン	★焼きおにぎり、 ★牛乳、★果物
21 金	★玄米入りご飯★さわらのカレームニエル、 ★切り干し大根、 ★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	米、お好み焼き粉、発芽玄米、小麦粉、三温糖	牛乳、さわら、豆腐、ウインナー、ベーコン、さつま揚げ	かぶ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、もやし、切り干しだいこん	★お好み焼き、 ★牛乳、★果物
22 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、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
24 月	★玄米入りご飯、★鶏肉のうま煮、 ★蓮根きんぴら、★ひじきサラダ、 ★みそ汁、★果物	米、ペンネ、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、米みそ、油揚げ	もやし、れんこん、トマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、	★ミートペンネ、 ★牛乳、★果物
25 火	★玄米入りご飯、★白身魚トマトソース、 ★こんにゃくのおかか煮、★かぶ甘酢、 ★みそ汁、★果物	食パン、米、発芽玄米、グラニュー糖	牛乳、かれい、豆腐、卵、さつま揚げ	かぶ、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり	★フレンチトースト、 ★牛乳、★果物
26 水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、 ★ちくわきゅうり、★ブロッコリー、 ★わかめスープ、★果物	米、マカロニ、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、ちくわ、きな粉	ブロッコリー、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン	★マカロニきなこ、 ★牛乳、★果物
27 木	★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼 ★さつまいも甘煮、★春雨サラダ、 ★みそ汁、★果物	さつまいも、米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、発芽玄米	牛乳、さけ、ウインナー、卵、米みそ、ハム	だいこん、もやし、コーン、きゅうり、にんじん	★蒸しパン（コーン・ウインナー）、 ★牛乳、★果物
28 金	<5月の誕生日メニュー> ケチャップライス、鶏のから揚げ、 マカロニサラダ、ミニトマト、 豆乳コンソープ、果物	米、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豚肉、生揚げ、鶏肉、ハム	ミニトマト、にんじん、きゅうり、ごぼう、ピーマン	★りんごケーキ、 ★牛乳、★果物
29 土	★焼きうどん、★チーズ、 ★さつまいもスティック ★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン、さつまいも、米粉	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	バナナ、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
31 月	★玄米入りご飯、★ミートローフ ★さつまいもオレンジ煮、 ★アスパラガスと人参のソテー★みそ汁、★果物	うどん、さつまいも、米、発芽玄米、生パン粉、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、油揚げ、米みそ	アスパラ、たまねぎ、にんじん、なめこ	★きつねうどん、 ★牛乳、★果物