

# 献立表

付+A3:日	献立	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 木	★肉うどん、★かき揚げ、★きゅうり塩もみ、★果物	うどん、米、さつまいも、もち米、てんぷら粉、三温糖	牛乳、豚肉、米みそ、鶏肉	きゅうり、バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、わかめ、ごま	★五平餅、★牛乳、★果物
02 金	焼きそば、★とうもろこし、★わかめおにぎり、★こぎつねおにぎり、★フランクフルト、★枝豆	焼きそばめん、米、三温糖、バター	牛乳、ヨーグルト、豚肉、フランクフルト、油揚げ、鶏ひき肉	とうもろこし、キャベツ、みかん缶、パイナップル、たまねぎ、えだまめ、にんじん	★フルーツヨーグルト和え、★牛乳、★果物
03 土	★きのこスパゲッティ、★ナゲット、★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、ヨーグルトチキンナゲット、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
05 月	★玄米入りご飯、★鶏ウイングのさっぱり煮、★ひじきと大豆煮、★アスパラのゴマあえ、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、三温糖、バター	牛乳、鶏ウイング、大豆、米みそ、油揚げ	りんご、たまねぎ、グリーンアスパラ、にんじん、なす、ひじき、	★トースト（シュガー）、★牛乳、★果物
06 火	★納豆ご飯、★さば文化干し、★じゃがいものそぼろ煮、★白和え、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、納豆、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、きな粉	りんご、バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、まいたけ	★みるくくずもち、★牛乳、★果物
07 水	★玄米入りご飯、★ミートローフ（チーズ入）、★人参のグラッセ、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★とうがんスープ、★果物	米、発芽玄米、生パン粉、バター、三温糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、卵	たまねぎ、バナナ、とうがん、すいか、ブロッコリー、にんじん、パイナップル、みかん	★七夕・キラキラゼリー、★牛乳、★果物
08 木	★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼き、★さつまいも甘煮、★ごぼうサラダ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、お好み焼き粉、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、さけ、米みそ、ウイナーソーセージ、ベーコン、粉チーズ	みかん、バナナ、だいこん、ごぼう、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、	★お好み焼き、★牛乳、★果物
09 金	★玄米入りご飯★はんぺんフライ★チンゲン菜とちくわのさっと煮★粉ふき芋、★みそ汁、★果物	じゃがいも、ロールパン、米、生パン粉、発芽玄米、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、はんぺん、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、卵、粉チーズ	チンゲンサイ、バナナ、にんじん、えのきたけ、	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
10 土	★焼きうどん、★ウイナーのケチャップ和え、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン、三温糖	牛乳、ヨーグルト、ウイナーソーセージ、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
12 月	★玄米入りご飯、★さわらのカレームニエル、★なす揚げ煮★きゅうりとトマトのサラダ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、片栗粉、発芽玄米、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、さわら、米みそ、油揚げ、粉チーズ	なす、りんご、キャベツ、オレンジ、きゅうり、ミニトマト、パプリカ	★じゃがもち、★牛乳、★果物
13 火	★玄米入りご飯、★鶏肉のバーベキュー焼き、★とうがんと油揚げ煮、★大根サラダ、★みそ汁、★果物	米、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、さけ、油揚げ、米みそ、貝柱	とうがん、だいこん、りんご、バナナ、にんじん、しめじ、きゅうり	★鮭おにぎり、★牛乳、★果物
14 水	(7月の誕生日メニュー) ナン&ご飯、手創り挽肉カレー、チーズコロコロポテトサラダ、りんごジュース、果物	じゃがいも、ナン、米、ホットケーキ粉、小麦粉、発芽玄米、三温糖、マヨネーズ	牛乳、チーズ、豚ひき肉、卵	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり	★バナナケーキ、★牛乳、★果物
15 木	★玄米入りご飯、★あじの薬味ソースかけ、★高野豆腐煮★キャベツのごま和え★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、バター	牛乳、あじ、米みそ、高野豆腐、ベーコン	とうもろこし、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり	★とうもろこし、★牛乳、★果物
16 金	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★きんぴらごぼう★小松菜のいそ和え★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、生クリーム、米みそ	こまつな、ごぼう、もやし、みかん缶、にんじん、なめこ、葉ねぎ	★フルーツサンド、★牛乳、★果物
17 土	★きつねうどん、★ちくわきゅうり、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、ちくわ、油揚げ	バナナ、きゅうり	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
19 月	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★ほうれん草のナムル★さつまいもオレンジ煮★果物、★みそ汁	ホットケーキ粉、さつまいも、米、発芽玄米、メープルシロップ、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、生クリーム、米みそ、油揚げ	ほうれん草、なす、もやし、にんじん	★ホットピスケット、★牛乳、★果物
20 火	★玄米入りご飯★かじきの竜田揚げ★ひじき煮、★おくらのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、ペンネ、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	オクラ、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、にんじん、ピーマン	★ミートパンネ、★牛乳、★果物
21 水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★じゃがいものミルク煮、★きゅうりごま和え、★わかめスープ、★果物	うどん、じゃがいも、米、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、油揚げ、米みそ	きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、ごま、干ししいたけ	★冷やしきつねうどん、★牛乳、★果物
24 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、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、豚肉	きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、塩こんぶ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
26 月	★チキンカレー、★かぶのサラダ★チーズ、★りんごジュース、★果物	じゃがいも、米、三温糖、発芽玄米	牛乳、鶏肉、チーズ	たまねぎ、バナナ、かぶ、にんじん、きゅうり、トマト缶詰	★ぶどうゼリー、★牛乳、★果物
27 火	★玄米入りご飯★あじのムニエル★さつまいもオレンジ煮★キャベツとコーンのサラダ★みそ汁、★果物	ロールパン、さつまいも、米、発芽玄米、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、ウイナー、あじ、木綿豆腐、米みそ	みかん、バナナ、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、きゅうり	★ホットドッグ、★牛乳、★果物
28 水	★玄米入りご飯★豚肉ピーマンめ、★かぼちゃ煮、★おかひじき和え、★みそ汁、★果物	米、もち米、発芽玄米、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚こま肉、鶏ささ身、米みそ	かぼちゃ、すいか、もやし、ピーマン、おかひじき、にんじん、きゅうり	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
29 木	★玄米入りご飯、★さばのみそ煮、★なすなべしぎ★いんげんの天ぷら、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、三温糖、てんぷら粉	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ	なす、いんげん、なめこ、ピーマン、にんじん、コーン	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
30 金	★玄米入りご飯、★肉団子、★切り干し大根煮★アスパラサラダ★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、生パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、米みそ、油揚げ、ベーコン、きな粉	もやし、グリーンアスパラ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	★きなこ蒸しパン、★牛乳、★果物
31 土	★トマトスパゲッティ★ブロッコリーとコーンのサラダ★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲッティ、ロールパン、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウイナーソーセージ	ブロッコリー、トマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン	★ロールパン、★牛乳、★せんべい