

## 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 金	★玄米入りご飯★めかじきのドレッシングソース、★かぼちゃ煮、★おくらのごまみそ和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、めかじき、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、オクラ、たまねぎ、すりごま、黒ごま	★大学芋、★牛乳、★果物
04 月	★玄米入りご飯、★さば香味焼き、★切り干し大根煮、★ほうれん草のいそ和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、さば、油揚げ、米みそ	キャベツ、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	★フルーツポンチ、★牛乳、★果物
05 火	★玄米入りご飯、★タンダリーチキン、★ブロッコリーのおかか和え、★紅白煮、★みそ汁、★果物	さつまいも、じゃがいも、米、発芽玄米、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム、ヨーグルト、ベーコン	りんご、みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	★さつま芋グラタン、★牛乳、★果物
06 水	★玄米入りご飯、★豚肉のドレッシングソース、★ひじきと大豆煮、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、マヨネーズ、はるさめ、三温糖	牛乳、豚肉、油揚げ、ゆで大豆、米みそ、ハム、粉チーズ	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ひじき	★チーズフランク、★牛乳、★果物
07 木	★玄米入りご飯、★鮭パン粉焼き、★かぼちゃ煮、★大根のごま酢和え、★みそ汁、★果物	ホットケーキ粉、米、発芽玄米、生パン粉、三温糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、豆腐、生クリーム、米みそ、卵、粉チーズ	かぼちゃ、だいこん、なめこ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
08 金	★玄米入りご飯、★ミートローフ、★キャベツのツナマヨネーズあえ、★人参のグラッセ、★わかめスープ（コーン）、★果物	米、発芽玄米、マヨネーズ、生パン粉、バター	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、卵	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、ピーマン	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
09 土	★焼きうどん、★ウインナーのケチャップ和え、★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、ウインナーソーセージ、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
11 月	★玄米入りご飯、★鶏ウイングのさっぱり煮、★さつまいもオレンジ煮、★ほうれん草のきのこ和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏ウイング、米みそ、かつお節	たまねぎ、ほうれん草、しめじ、えのきたけ	★大学芋、★牛乳、★果物
12 火	★玄米入りご飯、★いわしの蒲焼、★いんげんのゴマあえ、★かぶ甘酢、★みそ汁、★果物	スパゲティ、米、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、いわし、ウインナーソーセージ、米みそ、ベーコン	トマト缶詰、かぶ、いんげん、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり	★トマトスパゲティ、★牛乳、★果物
13 水	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★スナックえんどう、★マカロニサラダ、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米、生パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、生クリーム、米みそ、卵、ハム	たまねぎ、スナックえんどう、キャベツ、きゅうり、にんじん	★フルーツサンド、★牛乳、★果物
14 木	★玄米入りご飯、★たらのフライコーンソース、★大根さつま揚げ煮、★きゅうりのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、うどん、生パン粉、発芽玄米、三温糖	牛乳、たら、豆腐、牛乳、さつま揚げ、豚肉、米みそ、卵	だいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	★肉うどん、★牛乳、★果物
15 金	★玄米入りご飯、★鶏肉のトマト煮込み、★蓮根きんぴら、★きゅうりのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、米みそ、さつま揚げ	たまねぎ、れんこん、きゅうり、なす、にんじん、糸こんにゃく	★おかかおにぎり、★牛乳、★果物
16 土	★きのこスパゲティ、★ナゲット、★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
18 月	★玄米入りご飯、★鶏肉の薬味ソースかけ、★チンゲン菜の中華和え、★大根ツナ煮、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖、黒砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ	だいこん、チンゲンサイ、なす、ねぎ、にんじん	★黒糖蒸しパン、★牛乳、★果物
19 火	(10月の誕生日メニュー) くりご飯、さけフライタルタルソース、ジャーマンポテト、ブロッコリーのおかか和え、豚汁、果物	じゃがいも、ホットケーキ粉、さといも、さつまいも、マヨネーズ、パン粉	牛乳、さけ、卵、豚肉、豆腐、ヨーグルト、米みそ、ベーコン	ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、ごぼう	★チャーシュー肉まん、★牛乳、★果物
20 水	★ロールパン、★ポークビーンズ、★ほうれん草としめじのソテー、★かぼちゃのサラダ、★果物	ロールパン、米、もち米、三温糖、マヨネーズ、バター	牛乳、大豆、ミックスビーンズ、米みそ、ベーコン、ヨーグルト	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、エリンギ、しめじ	★五平餅、★牛乳、★果物
21 木	★玄米入りご飯、★さわらのカレーニエル、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★トマト★みそ汁、★果物	発芽玄米、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、さわら、おから、米みそ、卵、粉チーズ	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、コーン	★ドーナツ・おから、★牛乳、★果物
22 金	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★金時豆煮、★ほうれん草のナムル、★みそ汁、★果物	焼きそばめん、米、三温糖	牛乳、豚肉、金時豆、米みそ	たまねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	★焼きそば、★牛乳、★果物
23 土	★カレーうどん、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン、片栗粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	バナナ、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
25 月	★玄米入りご飯、★銀さわらみそ焼き、★高野豆腐そぼろ煮、★きゅうりの昆布あえ、★みそ汁、★果物	米、マカロニ、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、銀さわら、米みそ、鶏肉、高野豆腐、ベーコン	もやし、きゅうり、塩こんぶ	★マカロニきなこ、★牛乳、★果物
26 火	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★大根油揚げ煮、★キャベツのごま和え、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、米みそ、油揚げ、ベーコン、チーズ	だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン	★ピザトースト、★牛乳、★果物
27 水	★納豆ご飯、★さばの塩焼き、★ひじき煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、ウインナー、さば、納豆、米みそ、卵	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、もやし、きゅうり、ひじき	★ホットドッグ、★牛乳、★果物
28 木	★玄米入りご飯、★豚肉のドレッシングソース、★いんげんのゴマあえ、★大根サラダ、★みそ汁、★果物	米、バター、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、米みそ、ほたて貝柱水煮缶、卵	だいこん、たまねぎ、いんげん、なす、きゅうり、にんじん	★ちんすこう、★牛乳、★果物
29 金	★玄米入りご飯、★めかじきフライ、★蓮根サラダ、★小松菜のごま和え、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、生パン粉、発芽玄米、てんぷら粉、マヨネーズ	牛乳、めかじき、米みそ、卵、米みそ、ツナ水煮缶	たまねぎ、れんこん、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり	★みそポテト、★牛乳、★果物
30 土	★トマトスパゲティ、★さつまいも甘煮、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲティ、ロールパン、さつまいも	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウインナー	たまねぎ、ピーマン、にんじん	★ロールパン、★牛乳、★せんべい