

献立表

日付	献立	料 名 つ ○は午後おやつ)			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	
2月	★チキンカレー、★蓮根サラダ、★チーズ、★ドリンクヨーグルト、★果物	米、マカロニ、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、チーズ、きな粉、ツナ	たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、トマト	★マカロニきなこ、★牛乳、★果物
06金	★玄米入りご飯、★鮭パン粉焼き、★薩摩芋とりんご煮★キャベツとコーンのサラダ、★みそ汁、★果物	さつまいも、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖	牛乳、さけ、ヨーグルト、米みそ、卵	もやし、キャベツ、きゅうり、コーン	★どらやき ★牛乳、★果物
07土	★焼きそば、★ナゲット、★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、チキンナゲット、チーズ、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
09月	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★高野豆腐そぼろ煮、★マカロニサラダ、★みそ汁、★果物	ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米、片栗粉	さば、豆腐、卵、ホイップクリーム、鶏肉、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	★ココアケーキ、★牛乳、★果物
10火	★玄米入りご飯、★肉団子の酢豚風、★塩ゆでそら豆、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、米みそ、チーズ	たまねぎ、そらまめ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
11水	★玄米入りご飯、★白身魚トマトソース、★じゃがいもがんと煮、★ブロッコリーとコーンソテー、★みそ汁、★果物	焼きそばめん、じゃがいも、米、発芽玄米、バター	牛乳、かれい、京がらんも、豚肉、生クリーム	だいこん、ブロッコリー、もやし、キャベツ、にんじん	★焼きそば、★牛乳、★果物
12木	★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	ホットケーキ粉、米、三温糖、発芽玄米	牛乳、豚肉、生クリーム、金時豆、米みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
13金	★納豆ご飯、★さわらのみそ照り焼き、★人参しりしり★いんげんのマヨネーズ和★みそ汁、★果物	ホットケーキ粉、発芽玄米、黒砂糖、マヨネーズ	牛乳、さわら、豆腐、納豆	にんじん、いんげん、えのきたけ	★黒糖蒸しパン、★牛乳、★果物
14土	★ラーメン、★トマトきゅうりのサラダ、★チーズ、★果物	麺、ロールパン、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、チーズ、焼き豚、	きゅうり、トマト、ネギ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
16月	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★かぼちゃのミルク煮、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物	米、お好み焼き粉、発芽玄米、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、牛乳、米みそ、ウイナー、ツナ	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん	★お好み焼き、★牛乳、★果物
17火	★玄米入りご飯★鮭コーンマヨネーズ焼き、★ごまごぼう、★華風和え、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、マヨネーズ、発芽玄米	牛乳、さけ、おから、米みそ、卵、粉チーズ	チンゲンサイ、ごぼう、なめこ、コーン、にんじん	★ドーナツ ★牛乳、★果物
18水	★ハヤシライス、★チーズ、★キャベツサラダ、★りんごジュース、★果物	食パン、じゃがいも、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ハム、ベーコン	、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	★ピザトースト、★牛乳、★果物
19木	★たけのこ御飯、★銀さわらみそ焼き、★こんにゃくの白和え、★スナックえんどう、★みそ汁、★果物	米、三温糖	牛乳、銀さわら、米みそ、生揚げ、鶏肉	たけのこ、にんじん、こまつな、まいたけ	★おにぎり（鮭）、★牛乳、★果物
20金	★玄米入りご飯★鶏肉のドレッシングソース、★蓮根きんぴら、★いんげんのゴマあえ、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆腐、さつま揚げ	れんこん、もも缶、いんげん、ねぎ、にんじん	★フルーツヨーグルト、★せんべい ★牛乳、★果物
21土	★トマトスパゲティー、★カボチャサラダ★ヨーグルト、★チーズ、★果物	スパゲティー、ロールパン、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、	きゅうり、かぼちゃ、人参	★ロールパン、★せんべい、★牛乳
23月	★玄米入りご飯、★めかじきのカレー風味、★大根ちくわ煮、★ほうれん草のいそ和え、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、片栗粉、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、ちくわ、米みそ	もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん	★じゃがもち、★牛乳、★果物
24火	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★かぼちゃ煮★ブロッコリーのおかか和え、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、三温糖	牛乳、ウイナー、豚肉、米みそ	かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	★ホットドッグ、★牛乳、★果物
25水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★青梗菜とあげのさっと煮★春雨サラダ、★わかめスープ、★果物	米、三温糖、発芽玄米、はるさめ、片栗粉	豆腐、豚肉、ハム、油揚げ、米みそ	にんじん、ねぎ、もやし、えのきたけ、コーン	★三色ゼリー、★せんべい ★牛乳、★果物
26木	★いわしの蒲焼丼、★五目煮、★ジャーマンポテト、★みそ汁、★果物	ラーメン、米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	牛乳、いわし、豆腐、焼き豚、なるもと、米みそ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ごぼう	★ラーメン、★牛乳、★果物
27金	(5月誕生日メニュー) ハンバーガー、マカロニサラダ、フライドポテト、クリームスープ	バーガーパン、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム	レタス、キャベツ、きゅうり、にんじん	★りんごケーキ、★牛乳、★果物
28土	★肉うどん、★サラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	干しうどん、ロールパン、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
30月	★玄米入りご飯、★ポークチャップ、★さつまいも甘煮、★アスパラのごまあえ、★みそ汁、★果物	米もち米、発芽玄米、三温糖、	牛乳、豚肉、米みそ、さけ	だいこん、アスパラ、たまねぎ	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
31火	★玄米入りご飯、★めかじきみそ焼き、★大根のうま煮、★蓮根サラダ、★みそ汁、★果物	バター、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	めかじき、豆腐、米みそ、卵、豚肉	れんこん、にんじん、なめこ、きゅうり、葉ねぎ	★マドレーヌ、★牛乳、★果物