

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水 | ★玄米入りご飯、★鶏のから揚げ、★人参のグラッセ★ほうれん草のしらす和★みそ汁、★果物 | 米、三温糖、発芽玄米、片栗粉、バター | 牛乳、鶏肉、ホイップクリーム、米みそ、しらす干し | ほうれん草、だいこん、にんじん、もやし、えのきたけ | ★ぶどうゼリー、★牛乳、★せんべい |
| 02木 | ★玄米入りご飯、★さば香味焼き、★高野豆腐煮、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物 | 米、ペンネ、発芽玄米、小麦粉、マヨネーズ、バター、三温糖 | 牛乳、さば、生クリーム、ベーコン、高野豆腐、鶏ささ身 | キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、ひじき | ★クリームペンネ、★牛乳、★果物 |
| 03金 | ★玄米入りご飯、★豚肉のカレー風味焼き、★大根人参煮、★いんげんのゴマ和★みそ汁、★果物 | じゃがいも、米、発芽玄米、てんぷら粉 | 牛乳、豚肉、豆腐、米みそ | だいこん、いんげん、にんじん、ごま | ★みそポテト、★牛乳、★果物 |
| 04土 | ★焼きそば、★かぼちゃのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物 | 焼きそばめん、ロールパン、マヨネーズ | 牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉、ヨーグルト | かぼちゃ、バナナ、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん | ★ロールパン、★牛乳、★せんべい |
| 06月 | ★玄米入りご飯、★めかじきみそ焼き、★かぼちゃのミルク煮★スナップえんどう、★みそ汁、★果物 | 米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖 | 牛乳、めかじき、牛乳、米みそ、卵、きな粉、 | かぼちゃ、バナナ、もやし、スナップえんどう | ★きなこ蒸しパン、★牛乳、★果物 |
| 07火 | ★玄米入りご飯、★豆腐ハンバーグ、★切り昆布煮★ブロッコリーとツナのサラダ★わかめスープ、★果物 | 食パン、米、発芽玄米、マヨネーズ、バター | 牛乳、豚肉、豆腐、卵、鶏肉、チーズ、ハム、さつま揚げ | ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ、 | ★サンドイッチ、★牛乳、★果物 |
| 08水 | ★納豆ご飯、★さけの塩焼き、★ひじき煮、★華風和え、★みそ汁、★果物 | 米、発芽玄米、三温糖、ごま油 | 牛乳、さけ、納豆、鶏肉、米みそ、卵、油揚げ | こまつな、チンゲンサイ、にんじん、もやし、えのきたけ、ひじき | ★おにぎり（とりそばろ）、★牛乳、★果物 |
| 09木 | ★玄米入りご飯、★鶏肉のうま煮、★ごまごぼう、★小松菜のいそ和え、★みそ汁、★果物 | ホットケーキ粉、米、発芽玄米 | 牛乳、鶏肉、豆腐、生クリーム、米みそ | こまつな、ごぼう、もやし、なめこ、ごま、葉ねぎ | ★ホットビスケット、★牛乳、★果物 |
| 10金 | ★黒ごま塩御飯、★さばのカレー揚げ、★里芋の煮物、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物 | 米、さといも、発芽玄米、はるさめ、小麦粉、三温糖 | 牛乳、ヨーグルト、さば、米みそ、ハム、卵 | にんじん、もやし、だいこん、もやし、きゅうり、黒ごま | ★フルーツヨーグルト★牛乳、★せんべい |
| 11土 | ★チャーハン、★春雨スープ★ブロッコリーとウインナーソテー、★チーズ、★ヨーグルト、★果物 | ロールパン、米、 | 牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウインナー、焼き豚 | ブロッコリー、にんじん、ピーマン | ★ロールパン、★牛乳、★せんべい |
| 13月 | ★玄米入りご飯★鶏肉のドレッシングソース★蓮根きんぴら、★かぶの塩昆布和え、★かき玉汁、★果物 | 米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、鶏肉、卵、ちらしかまぼこ、ヨーグルト、卵 | かぶ、れんこん、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ | ★マカロニきなこ、★牛乳、★果物 |
| 14火 | ★わかめご飯、★さわらの西京焼き、★切り干し大根煮、★いんげんのサラダ、★みそ汁、★果物 | うどん、米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖 | 牛乳、さわらの西京漬け、米みそ | たまねぎ、いんげん、ねぎ、にんじん、切り干し大根、ごま | ★きつねうどん、★牛乳、★果物 |
| 15水 | ★玄米入りご飯★豚肉と新たまねぎのソテー★粉ふき芋★キャベツのツナマヨネーズ和え★みそ汁、★果物 | ツイストパン、じゃがいも、米、発芽玄米、マヨネーズ | 牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ | たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり | ★揚げパン、★牛乳、★果物 |
| 16木 | ★玄米入りご飯、★白身魚のフライ・タルタルソース★ブロッコリーとウインナーソテー★塩ゆでそら豆、★みそ汁、★果物 | 米、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米、パン粉、小麦粉 | 牛乳、メルルーサ、卵、ウインナー、米みそ | そらまめ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ | ★ホットケーキ、★牛乳、★果物 |
| 17金 | 「6月誕生日メニュー カレーピラフ、ミートローフ、アスパラソテー、マカロニサラダ、コーンクリームスープ、果物」 | 米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、生パン粉、バター | 牛乳、豚肉、生クリーム、チーズ、ベーコン、卵 | たまねぎ、アスパラ、キャベツ、にんじん、きゅうり | ★りんごケーキ、★牛乳、★果物 |
| 18土 | ★トマトスパゲッティ、★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、油 | 牛乳、ヨーグルト、チキンナゲット、チーズ、ウインナー | トマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、にんじん | ★ロールパン、★牛乳、★せんべい |
| 20月 | ★わかめご飯、★鮭の塩焼き、★五目煮、★おくらのおかか和え、★みそ汁、★果物 | 米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖 | 牛乳、さけ、豆腐、大豆、ウインナー、卵、米みそ | オクラ、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、コーン | ★蒸しパン（コーン・ウインナー）、★牛乳、★果物 |
| 21火 | ★ロールパン、★ポークビーンズ、★ウインナーのケチャップ和え、★ポテトサラダ、★果物 | ロールパン、じゃがいも、米、もち米、マヨネーズ、バター | 牛乳、ウインナー、豚肉、牛乳、大豆、ミックスビーンズ | トマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん | ★焼きおにぎり、★牛乳、★果物 |
| 22水 | ★玄米入りご飯、★めかじきのドレッシングソース、★大根のうま煮★ほうれん草サラダ★みそ汁、★果物 | じゃがいも、米、発芽玄米、てんぷら粉 | 牛乳、めかじき、米みそ、豚肉、ハム | だいこん、キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ | ★大学芋、★牛乳、★果物 |
| 23木 | ★手作り挽肉カレー、★アスパラサラダ、★チーズ、★ドリンクヨーグルト、★果物 | 米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖、バター | 牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉 | たまねぎ、グリーンアスパラ、にんじん、トマト缶詰 | ★オレンジゼリー、★せんべい、★牛乳 |
| 24金 | ★玄米入りご飯、★あじの薬味ソースかけ、★さつまいもオレンジ煮★小松菜のいそ和え★みそ汁、★果物 | さつまいも、米、発芽玄米、片栗粉、黒砂糖、小麦粉 | 牛乳、あじ、豆腐、米みそ、きな粉 | こまつな、もやし、なめこ、葉ねぎ | ★黒糖くず餅、★牛乳、★果物 |
| 25土 | ★けんちんうどん、★コロケ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物 | うどん、ロールパン、さといも、 | 牛乳、ヨーグルト、チーズ、鶏肉 | だいこん、にんじん、ねぎ | ★ロールパン、★牛乳、★せんべい |
| 27月 | ★玄米入りご飯、★いわしのかば焼き、★チンゲン菜とちくわのさっと煮、★にんじんのシンプルサラダ、★みそ汁、★果物 | 米、発芽玄米、もち米、片栗粉、三温糖 | 牛乳、さんま、ちくわ、米みそ | にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草 | ★五平餅、★牛乳、★果物 |
| 28火 | ★玄米入りご飯、★鶏肉のバーベキュー焼き★いんげんのソテー、★キャベツのごま和え★みそ汁、★果物 | 食パン、米、発芽玄米、三温糖、 | 牛乳、鶏肉、卵、米みそ、ベーコン | キャベツ、いんげん、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり | ★フレンチトースト、★牛乳、★果物 |
| 29水 | ★玄米入りご飯、★さけのムニエル、★金時豆煮、★かぶのサラダ、★みそ汁、★果物 | 米、三温糖、発芽玄米、バター、小麦粉 | 牛乳、さけ、金時豆、カルピス、米みそ、油揚げ | こまつな、かぶ、きゅうり、コーン | ★カルピスゼリーフルーツポンチ、★牛乳 ★せんべい |
| 30木 | ★肉うどん、★かき揚げ、★きゅうり塩もみ、★果物 | うどん、ホットケーキ粉、さつまいも、てんぷら粉、バター | 牛乳、豚肉、鶏肉、卵 | きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、葉ねぎ | ★玉子ポ一口、★牛乳、★果物 |