

# 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 木	★そうめん、★かき揚げ、★かぼちゃ天、★おかひじき和え、★果物	そうめん、米、もち米、さつまいも、てんぷら粉、じゃがいも	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、おかひじき、たまねぎ、にんじん、きゅうり	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
02 金	★玄米入りご飯、★鶏肉のしょうが焼き、★じゃがいものミルク煮★きゅうりの酢の物★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、牛乳、卵、米みそ	みかん、もやし、きゅうり	★黒糖蒸しパン、★牛乳、★果物
03 土	★焼きそば、★きゅうりとコーンのサラダ、★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	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	★ロールパン、★せんべい、★牛乳
05 月	★夏野菜カレーライス ★キャベツサラダ、★チーズ、★ドリンクヨーグルト、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、チーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、なす、きゅうり、にんじん	★フルーツポンチ、★せんべい、★牛乳
06 火	★納豆ご飯、★さわらの西京焼き、★高野豆腐そぼろ煮★ほうれん草のいそ和え★みそ汁、★果物	ホットケーキ粉、米、発芽玄米、メープルシロップ	牛乳、さわらの西京漬、生クリーム、納豆、鶏肉	キャベツ、ほうれん草、もやし、焼きのり	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
07 水	★玄米入りご飯、★鶏肉のうま煮、★大根サラダ、★さつまいも甘煮、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、食パン、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、米みそ、貝柱	だいこん、たまねぎ、すりごま	★じゃこトースト、★牛乳、★果物
08 木	★玄米入りご飯★白身魚のきのこソースかけ★切り昆布煮、★柿なます、★みそ汁、★果物	米、三温糖、発芽玄米、片栗粉、小麦粉	牛乳、かれい、米みそ、ベーコン、さつま揚げ	もやし、かぶ、かき、しめじ、えのきたけ、にんじん	★オレンジゼリー、★牛乳、★果物
09 金	★玄米入りご飯、★酢豚、★モロヘイヤ和え、★春雨スープ、★果物	米、発芽玄米、片栗粉、油、はるさめ	牛乳、豚肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、しいたけ、きゅうり	★わかめおにぎり、★牛乳、★果物
10 土	★肉うどん、★きゅうり塩もみ、★果物、★ヨーグルト	ロールパン、うどん	牛乳、ヨーグルト、豚肉	きゅうり、ねぎ、葉ねぎ	★ロールパン、★せんべい、★牛乳
12 月	★玄米入りご飯、★鶏肉のケチャップ煮、★粉ふき芋、★いんげんのソテー、★みそ汁、★果物	じゃがいも、小麦粉、バター、発芽玄米、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、米みそ、ベーコン	いんげん、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ	★マドレーヌ、★牛乳、★果物
13 火	★玄米入りご飯、★鮭パン粉焼き、★切り干し大根煮、★白和え、★みそ汁、★果物	食パン、米、発芽玄米、生パン粉、三温糖	牛乳、さけ、卵、油揚げ、生揚げ、米みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、まいたけ	★フレンチトースト、★牛乳、★果物
14 水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★大根人参煮、★おくらのおかか和え、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、てんぷら粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、米みそ	だいこん、たまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン	★みそポテト、★牛乳、★果物
15 木	★玄米入りご飯、★めかじきのドレッシングソース、★ひじきサラダ、★さつまいもオレンジ煮、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、めかじき、豆腐、ツナ、米みそ	えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ひじき	★ツナと塩昆布のおにぎり、★牛乳、★果物
16 金	「9月誕生日メニュー ハンバーガー、フライドポテト、ブロッコリー、コンソメスープ 果物」	パン、小麦粉、バター、生パン粉、コーンフレーク	豚肉、鶏肉、ホイップクリーム、卵、チーズ、おかひ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、レタス、しめじ	★パフェ、★クッキー、★牛乳
17 土	★トマトスパゲッティ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲッティ、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウィンナー	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
20 火	★玄米入りご飯、★ポークチャップ、★きゅうりとコーンのサラダ、★粉ふき芋、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、小麦粉、発芽玄米、バター	牛乳、コーン、豚肉	だいこん、きゅうり、たまねぎ、かき、しめじ、にんじん	★パインケーキ、★牛乳、★果物
21 水	★玄米入りご飯★鶏ウイングのさっぱり煮、★ひじきと大豆煮 ★小松菜のごまみそ和え	米、ペンネ、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏ウイング、豚肉、大豆、米みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、もやし、ピーマン、ひじき	★ミートペンネ、★牛乳、★果物
22 木	★玄米入りご飯★さわらのカレームニエル、★じゃがいもがんも煮、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	じゃがいも、もち米、発芽玄米、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、さくら、豆腐、あんこ、京がんと、米みそ	かぶ、えのきたけ、かぶ、塩こんぶ	★きな粉おはぎ、★牛乳、★果物
24 土	★きのこスパゲッティ、★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、チーズ、ベーコン	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
26 月	★納豆ご飯、★さば文化干し、★かぼちゃ煮、★大根のごま酢和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、さば、豆腐、納豆、米みそ、卵	だいこん、なめこ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ	★大学芋、★牛乳 ★果物
27 火	★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	ロールパン、米、三温糖、発芽玄米、ごま油	豚こま、牛乳、金時豆	たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、きゅうり	★ホットドッグ、★牛乳、★果物
28 水	★ハヤシライス、★かぶ甘酢、★チーズ、★果物、★ドリンクヨーグルト	米、マカロニ、じゃがいも、発芽玄米、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ、きな粉	かぶ、にんじん、トマト缶詰、マッシュルーム、きゅうり	★マカロニきなこ、★牛乳、★果物
29 木	★玄米入りご飯、★白身魚の照り焼き、★切り昆布煮、★ほうれん草のいそ和え、★みそ汁、★果物	ラーメン、米、発芽玄米、油、三温糖	牛乳、たら、焼き豚なると、米みそ、油揚げ、さつまいも	ほうれん草、だいこん、もやし、にんじん、刻みこ	★ラーメン、★牛乳、★果物
30 金	★玄米入りご飯、★チキンカツ、★マカロニサラダ、★高野豆腐煮、★味噌けんちん汁、★果物	ロールパン、さといも、生パン粉、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐、生クリーム、卵、高野豆腐、ハム	にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、きゅうり	★虹メロンパン、★果物、★牛乳