

献立表

日付	献立	材 料 名 おやつ ○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	
01 火	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★里芋の煮物、★キャベツとコーンのサラダ、★みそ汁、★果物	さといも、ロールパン、米、発芽玄米、三温糖、	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、きな粉	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	★きなこ揚げパン、★牛乳、★果物
02 水	★肉うどん、★いんげんの天ぷら、★さつまいもの天ぷら、★柿なます、★果物	さつまいも、うどん	牛乳、豚こま肉、卵	かぶ、かき、いんげん、ねぎ、きゅうり	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
04 金	★玄米入りご飯、★豚肉ピーマン炒め、★蓮根きんぴら、★小松菜のごまみそ和え、★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、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、生クリーム、米みそ、さつま揚げ	れんこん、こまつな、にんじん、ピーマン、もやし、なめこ	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
05 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	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
07 月	★玄米入りご飯、★さばの塩焼き、★ひじき煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖	卵、さば、ハム	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ひじき	★りんごケーキ、★牛乳、★果物
08 火	★玄米入りご飯、★豚肉のドレッシングソース、★大根さつま揚げ煮、★チンゲン菜の中華和え、★みそ汁、★果物	米、ロールパン、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉、さつま揚げ、卵、米みそ、油揚げ	チンゲンサイ、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん、たまねぎ	★ジャムサンド(ブルーベリー)、★牛乳、★果物
09 水	★玄米入りご飯、★タンドリーチキン、★切り干し大根煮、★ブロッコリーのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、もち米、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、米みそ	ブロッコリー、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、	★五平餅、★牛乳、★果物
10 木	★玄米入りご飯、★めかじきみそ焼き、★五目煮、★ほうれん草のきのこ和え、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米	牛乳、めかじき、ゆで大豆、米みそ、ウインナー、卵	ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、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
11 金	★玄米入りご飯、★松風焼き、★切り昆布煮、★いんげんのサラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、生パン粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、米みそ、卵	いんげん、ねぎ、にんじん、なめこ、コーン、しいたけ	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
12 土	★ラーメン、★コロケ、★ヨーグルト、★チーズ、★果物	ラーメン、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、焼き豚、なると	めんま、ねぎ、コーン	★ロールパン、★せんべい、★牛乳
14 月	★玄米入りご飯、★鮭西京焼き、★高野豆腐そぼろ煮、★小松菜のしらす和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鮭西京漬け、鶏肉、油揚げ、高野豆腐	だいこん、もも缶、こまつな、もやし、にんじん	★フルーツヨーグルト和え、★牛乳、★せんべい
15 火	★玄米入りご飯、★鶏肉のドレッシングソース、★ごまごぼう、★きゅうりのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、パンネ、発芽玄米、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、ベーコン、米みそ	もやし、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、しめじ、たまねぎ	★クリームパンネ、★牛乳、★果物
16 水	★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	さつまいも、じゃがいも、米、発芽玄米、バター、三温糖	牛乳、ヨ、豚肉、チーズ、ハム、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	★スイートポテト、★牛乳、★果物
17 木	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★さつまいも甘煮、★ほうれん草のナムル、★みそ汁、★果物	うどん、さつまいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉、米みそ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	★焼きうどん、★牛乳、★果物
18 金	★玄米入りご飯 ★白身魚のフライ・タルタルソース、★かぼちゃ煮、★大根のごま酢和え、★みそ汁、★果物	米、マヨネーズ、発芽玄米、パン粉、小麦粉、黒砂糖	牛乳、メルルーサ、卵、腐、米みそ、きな粉	かぼちゃ、だいこん、なめこ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	★黒糖くず餅、★牛乳、★果物
19 土	★焼きうどん、★ブロッコリーとツナのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、卵、チーズ、ツナ、豚肉	バナナ、ブロッコリー、緑豆もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
21 月	★玄米入りご飯、★めかじきのカレー風味、★じゃがいもがんも煮、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	ラーメン、じゃがいも、米、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、京がんも、焼き豚、なると、米みそ	たまねぎ、かぶ、コーン、かぶ、塩こんぶ	★ラーメン、★牛乳、★果物
22 火	11月の誕生日メニュー 『ロールパン、マカロニグラタン、ブロッコリーのおかか和え、コンソメスープ、果物』	ロールパン、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム、おから、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム、しめじ、にんじん	★ドーナツ、★牛乳、★果物
24 木	★玄米入りご飯、★豆腐ハンバーグきのこソース、★粉ふき芋、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、米みそ、卵、ベーコン、米みそ	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ひじき	★おにぎり(みそ焼き)、★牛乳、★果物
25 金	★納豆ご飯、★鮭の塩焼き、★大根のうま煮、★小松菜のごま和え、★みそ汁、★果物	食パン、米、発芽玄米、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さけ、豆腐、卵、納豆、米みそ、豚肉	こまつな、にんじん、えのきたけ	★フレンチトースト、★牛乳、★果物
26 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	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
28 月	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★大根さつま揚げ煮、★白和え、★みそ汁、★果物	米、お好み焼き粉、発芽玄米、三温糖、マヨネーズ、	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、生揚げ、ウインナー	たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、こんにゃく、	★お好み焼き、★牛乳、★果物
29 火	★玄米入りご飯、★はんぺんフライ、★ブロッコリーにんにくソース、★ごぼうサラダ、★かき玉汁、★果物	さつまいも、米、生パン粉、バター、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、はんぺん、卵、チーズ、生クリーム、ちらしかまぼこ、ベーコン	ブロッコリー、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、コーン、きゅうり	★さつまいもグラタン、★牛乳、★果物
30 水	<サンマ焼きパーティー> わかめご飯、さんまの塩焼き、かぼちゃ煮、蓮根サラダ、豚汁、果物	米、ホットケーキ粉、さといも、マヨネーズ、三温糖	牛乳、さんま、豚肉、豆腐、ホイップクリーム	かぼちゃ、だいこん、れんこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう	★ココアケーキ、★牛乳、★果物