

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	本の調子を整えるもの	
04水	★親子丼、★高野豆腐煮、★キャベツサラダ、★果物、★かき玉汁	米、ホットケーキ粉、片栗粉、三温糖	牛乳、卵、ちらしかまぼこ、高野豆腐、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	★いちご蒸しパン、★牛乳、★果物
05木	★わかめご飯、★さわらの西京焼き、★里芋のそぼろ煮★ほうれん草のいそ和え、★みそ汁、★果物	さといも、じゃがいも、米、発芽玄米、片栗粉	牛乳、さわらの西京漬け、鶏肉、米みそ	キャベツ、ほうれんそう、もやし、	★じゃがもち、★牛乳、★果物
06金	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★かぼちゃ煮、★キャベツのツナマヨネーズあえ、★みそ汁、★果物	発芽玄米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、	牛乳、豚肉、ツナ、米みそ	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、きゅうり	★七草粥、★牛乳、★果物
07土	★ハヤシライス、★コロッケ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	ロールパン、米、じゃがいも、発芽玄米、	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト缶詰、マッシュルーム	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
10火	★玄米入りご飯、★はんぺんフライ、★さつまいも甘煮、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、生パン粉、発芽玄米、	牛乳、はんぺん、豆腐、ヨーグルト、米みそ	もやし、なめこ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
11水	★玄米入りご飯、★鶏肉のカレー風味焼き、★ひじき煮、★ほうれん草サラダ、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、生クリーム、米みそ、ハム	ほうれんそう、にんじん、コーン、いちご、ひじき	★フルーツサンド、★牛乳、★果物
12木	★玄米入りご飯、★豆腐ハンバーグきのこソース、★人参のグラッセ★ポテトサラダ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉、バター	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、さけ、米みそ、卵	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン	★おにぎり（鮭）、★牛乳、★果物
13金	★納豆ご飯、★さばのみそ焼き、★蓮根きんぴら、★小松菜のいそ和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、ごま油	ヨーグルト、さば、納豆、米みそ、さつま揚げ	れんこん、はくさい、こまつな、もやし、にんじん、糸こんにゃく	★フルーツヨーグルト和え、★せんべい、★牛乳
14土	★肉うどん、★ちくわきゅうり、★ヨーグルト、★果物	干しうどん、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ちくわ	たまねぎ、きゅうり、にんじん	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
16月	★玄米入りご飯、★さけのパン粉焼き、★じゃがいもがんと煮、★かぶのサラダ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、お好み焼き粉、マヨネーズ、パン粉、三温糖	さけ、豆腐、京がんと、米みそ、ウインナー、粉チーズ、	かぶ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	★お好み焼き、★牛乳、★果物
17火	★ロールパン、★クリームシチュー、★パスタサラダ、★コーンソテー、★果物	ロールパン、小麦粉、バター、もち米、三温糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、ウインナー、米みそ、ハム	たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、キャベツ	★五平餅、★牛乳、★果物
18水	★玄米入りご飯、★タンドリーチキン、★春雨サラダ、★おくらのおかか和え、★わかめスープ、★果物	パン、米、発芽玄米、はるさめ、三温糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ハム	オクラ、もやし、コーン、にんじん、きゅうり	★揚げパン、★牛乳、★果物
19木	★黒ごま塩御飯、★さばのみそ煮、★きんぴらごぼう、★ほうれん草のきのこ和★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、メープルシロップ	牛乳、さば、生クリーム、米みそ	ほうれんそう、もやし、ごぼう、にんじん	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
20金	★玄米入りご飯、★蓮根ポール、★サラダ、★いんげんのソテー、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、鶏肉、米みそ、ベーコン、ハム、生クリーム、卵	こまつな、れんこん、いんげん、にんじん、きゅうり	★さつまいも・りんごパイ、★牛乳、★果物
21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
23月	★玄米入りご飯、★鶏肉のパーペキュー焼き、★蓮根きんぴら、★三色なます、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、ウインナー、卵、米みそ	れんこん、だいこん、きゅうり、にんじん、なめこ	★蒸しパン（コーン・ウインナー）、★牛乳、★果物
24火	★玄米入りご飯、★かじきの照り焼き、★大根のうま煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、かじき、米みそ、卵、豚肉、粉チーズ	だいこん、はくさい、チンゲンサイ、にんじん	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
25水	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★スナップえんどうと人参のソテー、★大根サラダ、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、マヨネーズ、バター	豚肉、ウインナー、米みそ、貝柱、ベーコン、チーズ	はくさい、スナップえんどう、いちご、にんじん	★ピザトースト、★牛乳、★果物
26木	★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	牛乳、さわらの西京漬け、油揚げ、米みそ	たまねぎ、いんげん、ねぎ、にんじん	★きつねうどん、★牛乳、★果物
27金	(1月の誕生日メニュー) ★玄米入りご飯、ササミフライ、じゃがいものチーズ焼き、ブロッコリーとツナのサラダ、豆乳コーンシチュー	じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、発芽玄米	牛乳、鶏肉、豆乳、卵、ツナ、チーズ	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶	★バナナケーキ、★牛乳、★果物
28土	★焼きそば、★ウインナーのケチャップ和え、★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、三温糖	牛乳、ヨーグルト、ウインナー、豚肉	きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、塩こんぶ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
30月	★玄米入りご飯、★鶏ウイングのさっぱり煮、★じゃがいものミルク煮、★小松菜のごまみそ和え、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、もち米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏ウイング、豆腐、牛乳、米みそ	こまつな、緑豆もやし、えのきたけ、にんじん	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
31火	★玄米入りご飯、★さんまのかば焼き、★さつまいもオレンジ煮、★ほうれん草と油揚げの和え物、★みそ汁、★果物	食パン、さつまいも、米、発芽玄米、片栗粉、バター	牛乳、さんま、チーズ、米みそ	ほうれんそう、はくさい、オレンジ濃縮果汁、にんじん	★和風サンド、★牛乳、★果物