

献立表

日付	献立	材 料			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	
01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	焼きそばめん、米、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米	牛乳、さば、豆腐、豚肉、鶏肉、米みそ、ハム	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	★焼きそば、★牛乳、★果物
02火	★玄米入りご飯、★鮭パン粉焼き、★さつまいもとりんご煮、★キャベツとコーンのサラダ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖	牛乳、さけ、米みそ	もやし、キャベツ、いちごジャム、きゅうり	★いちご蒸しパン、★牛乳、★果物
06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
08月	★玄米入りご飯、★いわしの蒲焼、★五目煮、★ジャーマンポテト、★みそ汁、★果物	米、もち米、発芽玄米、片栗粉	牛乳、いわし、豆腐、大豆、つぶしあん、ベーコン	えのきたけ、板こんにゃく、にんじん、ごぼう	★柏もち、★牛乳、★果物
09火	★玄米入りご飯、★肉団子の酢豚風、★ブロッコリー★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、粉チーズ	ブロッコリー、にんじん、しいたけ、ピーマン	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
10水	★玄米入りご飯、★さけのムニエル、★アスパラガスと人参のソテー、★切り昆布煮、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、バター、小麦粉	牛乳、さけ、米みそ、さつま揚げ、卵	だいこん、アスパラ、にんじん、カットわかめ	★スイートポテト、★牛乳、★果物
11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、メープルシロップ	牛乳、豚肉、生クリーム、金時豆、米みそ	ほうれん草、もやし、にんじん、ごま	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
12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あえ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、マヨネーズ	牛乳、さわら、豆腐、納豆、米みそ、卵、ツナ	にんじん、いんげん、えのきたけ、いちごジャム	★いちご蒸しパン、★牛乳、★果物
13土	★トマトスパゲティ、★かぼちゃのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲティ、ロールパン、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウインナー	かぼちゃ、トマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン缶	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
15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、うどん、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、米みそ、ツナ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ひじき	★肉うどん、★牛乳、★果物
16火	★玄米入りご飯★鮭コーンマヨネーズ焼★ごまごぼう、★華風和え、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖	牛乳、さけ、豆腐、ウインナー、米みそ、卵、粉チーズ	チンゲンサイ、ごぼう、もやし、なめこ、コーン、にんじん	★アメリカンドッグ★牛乳、★果物
17水	★カレーライス、★キャベツサラダ、★チーズ、★りんごジュース、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	★フルーツヨーグルト、★牛乳、★せんべい
18木	★たけのご御飯、★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、さけ、鶏肉	キャベツ、こんにゃく、たけのこ、にんじん、ごまつな	★おにぎり(鮭)、★牛乳、★果物
19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、食パン、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、米みそ、さつま揚げ、ベーコン、チーズ	れんこん、いんげん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく	★ピザトースト、★牛乳、★果物
20土	★ラーメン、★きゅうりとトマトのサラダ、★ヨーグルト、★チーズ、★果物	ラーメン、ロールパン、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、焼き豚、なると	きゅうり、ミニトマト、めんま、パプリカ	★ロールパン、★せんべい、★牛乳
22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、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、ちくわ、米みそ	ほうれん草、大根、人参	★じゃがもち、★牛乳、★果物
23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★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、三温糖	ウインナー、豚肉、米みそ、油揚げ	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
24水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★チンゲン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	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ハム、油揚げ、米みそ	チンゲンサイ、にんじん、もやし、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、しいたけ	★三色ゼリー、★牛乳、★果物
25木	★玄米入りご飯、★白身魚のフライ★いんげんのソテー★さつま芋のサラダ、★すまし汁、★果物	さつまいも、米、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉	牛乳、メルルーサ、卵、ちらしかまぼこ、ベーコン、ハム	きゅうり、いんげん、にんじん、みつば、たまねぎ	★みるくくずもち、★牛乳、★果物
26金	「5月の誕生日メニュー ハンバーガー、マカロニサラダ、フライドポテト、コーンクリームスープ、果物」	じゃがいも、バーガーパン、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム、チーズ、卵、ベーコン、ハム	たまねぎ、クリームコーン缶、レタス、キャベツ、きゅうり	★りんごケーキ、★牛乳、★果物
27土	★カレーうどん、★キャベツとコーンのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
29月	★わかめご飯、★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	さつまいも、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、しめじ	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
30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	米、小麦粉、バター、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、めかじき、豆腐、卵、米みそ、豚肉	だいこん、れんこん、にんじん、なめこ、きゅうり	★マドレーヌ、★牛乳、★果物
31水	★玄米入りご飯、★鶏肉のごまみそ焼、★大根さつま揚げ煮、★キャベツとコーンのサラダ、★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、さつま揚げ、米みそ、ウインナー	ごまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	★お好み焼き、★牛乳、★果物