

# 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、★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、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、なめこ	★スコーン、★牛乳、★果物
02木	★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、三温糖	牛乳、ヨーグルト、メルーサ、卵、豆腐、米みそ	かぼちゃ、だいこん、なめこ、にんじん、きゅうり	★フルーツヨーグルト、★せんべい、★牛乳
04土	★焼きうどん、★きゅうりの昆布あえ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉、かつお節	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、★さばの塩焼き、★ひじき煮、★ほうれん草のきのこ和え、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、さば、油揚げ、米みそ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、しめじ、ひじき	★トースト（コーンマヨネーズ）、★牛乳、★果物
07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、お好み焼き粉、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、さつま揚げ、卵、米みそ、ウインナー	だいこん、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	★お好み焼き、★牛乳、★果物
08水	★納豆ご飯、★めかじきみそ焼き、★五目煮、★小松菜ともやしのあえ物、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、さつまいも、発芽玄米、三温糖	牛乳、めかじき、大豆、納豆、米みそ、油揚げ	もやし、こまつな、にんじん、板こんにゃく、ごぼう	★蒸しケーキ（りんごさつま芋）、★牛乳、★果物
09木	★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、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、米みそ、油揚げ、かつお節	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金	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★春雨サラダ、★いんげんのソテー、★わかめスープ、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、はるさめ、片栗粉、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ホイップクリーム、ベーコン、ハム	いんげん、にんじん、きゅうり、ピーマン	★ココアケーキ、★牛乳、★果物
11土	★ラーメン、★コロッケ、★ヨーグルト、★チーズ、★果物	ラーメン、ロールパン、油	牛乳、ヨーグルト、チーズ、焼き豚、なると	バナナ、めんま、ねぎ、コーン（冷凍）、カットわかめ	★ロールパン、★せんべい、★牛乳
13月	★カレーライス★ブロッコリーのおかかあえ、★チーズ、★りんごジュース、★果物	じゃがいも、米、マカロニ、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	★マカロニきなこ、★牛乳、★果物
14火	誕生日メニュー 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、さといも、ホットケーキ粉、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、	さんま、ウインナー、豚肉、豆腐、米みそ、卵、ツナ	れんこん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、きゅうり	★アメリカンドッグミニ、★牛乳、★果物
15水	★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	焼きそばめん、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、米みそ、ベーコン	きゅうり、ごぼう、キャベツ、にんじん	★焼きそば、★牛乳、★果物
16木	★玄米入りご飯、★はんぺんフライ、★かぼちゃのミルク煮、★サラダ、★かき玉汁、★果物	米、生パン粉、発芽玄米、バター、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉	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	かぼちゃ、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、きゅうり	★さつま芋グラタン、★牛乳、★果物
17金	★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	さつまいも、米、うどん、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	★肉うどん、★牛乳、★果物
18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
20月	★玄米入りご飯、★めかじきのカレー風味、★大根のそぼろ煮、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、鶏肉、ヨーグルト、米みそ、卵	だいこん、りんご、のみかん、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、塩こんぶ、カットわかめ	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
21火	焼き芋、黒ごま塩御飯 きゅうりの昆布あえ、けんちん汁（鶏肉）	さつまいも、米、発芽玄米、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ	きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう	★フルーツポンチ、★牛乳、★果物
22水	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★人参の甘煮、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物	米、さわら、ひじき、発芽玄米、三温糖	豚肉、鶏肉、米みそ、卵、ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ひじき	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
24金	★玄米入りご飯★さわらのカレームニエル、★肉じゃが、★柿なます、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、小麦粉、バター、三温糖、黒砂糖	牛乳、さわら、豚肉、米みそ、きな粉、粉チーズ	キャベツ、かぶ、たまねぎ、かき、しらたき、にんじん、きゅうり	★黒糖くず餅、★果物、★牛乳
25土	★焼きそば、★ブロッコリーのおかか和え、★ヨーグルト、★チーズ、★果物	焼きそばめん、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	ブロッコリー、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
27月	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★大根ちくわ煮、★アスパラサラダ、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、バター、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、ちくわ、卵、米みそ	だいこん、たまねぎ、アスパラ、にんじん、カットわかめ	★マドレーヌ、★牛乳、★果物
28火	★玄米入りご飯、★鮭西京焼き、★さつまいもとりんご煮、★小松菜のしらす和え、★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、鮭西京漬け、ウインナー、卵、米みそ、しらす干し	だいこん、こまつな、もやし、にんじん	★蒸しパン（コーン・ウインナー）、★牛乳、★果物
29水	★ロールパン、★マカロニグラタン、★いんげんのサラダ★さつまいもオレンジ煮、★コンソメスープ、★果物	ロールパン、さつまいも（皮付）、〇米、マカロニ、〇もち米、小麦粉、バター、油、三	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム、ベーコン、粉チーズ	オレンジ濃縮果汁、いんげん、にんじん、マッシュルーム、しめじ	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
30木	★じゃこふりかけ御飯、★豚肉の香味焼き、★里芋の煮物、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	米、さつまいも、さといも、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ、ベーコン、しらす干し	かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ	★さつま芋のようかん、★牛乳、★果物