

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	
04 木	★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、干しいたけ	★いちご蒸しパン、★牛乳、★果物
05 金	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★五目煮、★白菜のおかか和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、片栗粉、バター、三温糖	牛乳、さば、豆腐、ゆで大豆、米みそ、卵	はくさい、にんじん、えのきたけ、板こんにゃく、ごぼう	★スイートポテト、★牛乳、★果物
06 土	★カレーライス、★きゅうりの昆布あえ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	ロールパン、じゃがいも、米、発芽玄米	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チキンナゲット、チーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
09 火	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★ブロッコリーのおかか和え、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、生パン粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、米みそ、卵、ツナ、きな粉	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん	★きなこ揚げパン、★牛乳、★果物
10 水	★わかめご飯、★めかじきのカレー風味、★里芋の煮物、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	さといも、米、ホットケーキ粉、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、ヨーグルト、米みそ、卵	たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶ、塩こんぶ	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
11 木	★玄米入りご飯、★はんぺんフライ、★かぼちゃの甘煮、★マカロニサラダ、★みそ汁、★果物	米、生パン粉、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米、小麦粉、三温糖	牛乳、はんぺん、ヨーグルト、米みそ、卵、ベーコン、ハム	かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	★フルーツヨーグルト、★牛乳、★果物
12 金	★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	焼きそばめん、米、三温糖、発芽玄米	牛乳、豚肉、金時豆、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	★焼きそば、★牛乳、★果物
13 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、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
15 月	★チキンカレー、★蓮根サラダ、★チーズ、★りんごジュース、★果物	食パン、じゃがいも、米、発芽玄米、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、ツナ	たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、トマト缶詰	★フレンチトースト、★牛乳、★果物
16 火	★玄米入りご飯、★たらのフライコーンソース、★きんぴらごぼう、★ほうれん草のきのこ和え、★みそ汁、★果物	米、生パン粉、発芽玄米、小麦粉	牛乳、たら、米みそ、卵、油揚げ	ほうれんそう、もやし、ごぼう、にんじん、しめじ、えのきたけ	★五平餅、★牛乳、★果物
17 水	★ロールパン、★クリームシチュー、★ウインナーのケチャップ和え、★かぼちゃのサラダ、★果物	ロールパン、じゃがいも、白玉粉、上新粉、小麦粉、バター、マヨネーズ、三温糖	牛乳、あずき、ウインナー、鶏肉、生クリーム、ヨーグルト	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン	★おしるこ、★牛乳、★果物
18 木	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★さつまいもオレンジ煮、★ブロッコリーにんにくソース、★みそ汁、★果物	うどん、さつまいも、米、発芽玄米、三温糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、豚肉、米みそ	ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、にんじん	★カレーうどん、★牛乳、★果物
19 金	★納豆ご飯、★鮭の塩焼き、★チンゲン菜とさつま揚げのさっと煮、★大根のごま酢和え、★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、さけ、納豆、さつま揚げ、米みそ、卵、粉チーズ	チンゲンサイ、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
20 土	★肉うどん、★ナゲット、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	ロールパン、干しうどん、油	牛乳、ヨーグルト、チキンナゲット、チーズ、豚肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
22 月	★黒ごま塩御飯、★めかじきみそ焼き、★大根のうま煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、めかじき、チーズ、米みそ、生クリーム、ベーコン、卵、豚肉	だいこん、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ブロッコリー	★さつま芋グラタン、★牛乳、★果物
23 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	ロールパン、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖+A62:B69	牛乳、鶏肉、豚肉、米みそ、ベーコン	もやし、きゅうり、ごぼう、トマト缶詰、たまねぎ、にんじん	★ミートペンネ、★牛乳、★果物
24 水	★玄米入りご飯、★白身魚トマトソース、★ひじき煮、★アスパラガスと人参のソテー、★みそ汁、★果物	小麦粉、米、なたね油、三温糖、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、かれい、豆腐、米みそ、油揚げ、生クリーム	アスパラ、にんじん、にじき、はくさい	★ちんすこう、★牛乳、★果物
25 木	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★春雨サラダ、★さつまいも甘煮、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、はるさめ、片栗粉、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、さけ、米みそ、ハム	だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン	★おにぎり(鮭)、★牛乳、★果物
26 金	餅つき大会 きゅうりのおかか和え、豚汁、果物	ホットケーキ粉、さといも、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、卵、米みそ	だいこん、きゅうり、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、ごぼう	★りんごケーキ、★牛乳、★果物
27 土	★焼きそば、★コロッケ、★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、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
29 月	★五目御飯、★さば香味焼き、★切り干し大根煮、★いんげんのサラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、もち米、メープルシロップ、三温糖	牛乳、さば、生クリーム、鶏肉、油揚げ、米みそ	もやし、いんげん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、だいこん	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
30 火	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★切り昆布煮、★ほうれん草としめじのソテー、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、米みそ、さつま揚げ、ベーコン	ほうれんそう、にんじん、なめこ、しめじ	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
31 水	★けんちんうどん、★じゃがいものそばろ煮、★ほうれん草のいそ和え、★果物	じゃがいも、ホットケーキ粉、さといも、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、鶏肉、卵	ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん	★人参ケーキ、★牛乳、★果物