

献立表

日付	献立	材 料 名 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月	★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、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉、さつま揚げ、卵、米みそ	だいこん、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
02火	★玄米入りご飯、★さば香味焼き、★ひじきと大豆煮、★小松菜のごま和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、ヨーグルト、さば、豆腐、大豆、米みそ	こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ	★フルーツヨーグルト、★牛乳、★果物
03水	★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	ロールパン、米、三温糖、発芽玄米、マヨネーズ	牛乳、豚肉、金時豆、米みそ、粉チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん	★チーズフランス、★牛乳、★果物
04木	★納豆ご飯、★魚のバーベキュー焼き、★肉じゃが、★いんげんのサラダ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、お好み焼き粉、発芽玄米、三温糖、マヨネーズ	牛乳、さわら、納豆、豚肉、米みそ、ウインナー、ベーコン	もやし、いんげん、たまねぎ、にんじん、しらたき、もやし	★お好み焼き、★牛乳、★果物
05金	★玄米入りご飯、★タンダーリーチキン、★アスパラソテー、★さつまいもオレンジ煮、★みそ汁、★果物	焼きそばめん、さつまいも、米、発芽玄米、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、ヨーグルト、ウインナー	アスパラ、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	★焼きそば、★牛乳、★果物
06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
08月	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★人参のグラッセ、★キャベツのごま和え、★コンソメスープ、★果物	ホットケーキ粉、米、発芽玄米、生パン粉、三温糖、バター	牛乳、豚肉、生クリーム、鶏肉、卵、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
09火	★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼き、★ごまごぼう、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、マヨネーズ、発芽玄米、はるさめ	牛乳、さけ、豆腐、生クリーム、ハム、粉チーズ	ごぼう、もやし、なめこ、コーン、きゅうり、にんじん	★フルーツサンド、★牛乳、★果物
10水	★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	牛乳、はんぺん、米みそ、卵、ベーコン、ハム	もやし、もも缶(白桃)、キャベツ、きゅうり、にんじん	★フルーツヨーグルト和え、★牛乳、★果物
11木	★ロールパン、★クリームシチュー、★ブロッコリーとウインナーソテー、★かぼちゃのサラダ、★果物	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、バター、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ウインナー、生クリーム、米みそ	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン	★五平餅、★牛乳、★果物
12金	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★アスパラガスと人参のソテー、★切り昆布煮、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、さつま揚げ	だいこん、アスパラ、にんじん	★フルーツポンチ、★牛乳、★果物
13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
15月	★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	発芽玄米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、納豆、豚肉	にんじん、いんげん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	★肉うどん、★牛乳、★果物
16火	★玄米入りご飯、★鮭パン粉焼き、★かぼちゃ煮、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物	食パン、米、発芽玄米、はるさめ、グラニュー糖、生パン粉	牛乳、さけ、豆腐、卵、米みそ、ハム	かぼちゃ、もやし、なめこ、きゅうり、にんじん	★フレンチトースト、★牛乳、★果物
17水	★玄米入りご飯、★鶏肉のごまみそ焼、★ブロッコリー、★五目煮、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、三温糖、	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆、米みそ	ブロッコリー、えのきたけ、板こんにゃく、にんじん、ごぼう	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
18木	★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、じゃがいも、発芽玄米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、いわし、豆腐、大豆、米みそ、ベーコン	たまねぎ、えのきたけ、板こんにゃく、にんじん、ごぼう	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
19金	★玄米入りご飯、★鶏肉のドレッシングソース、★いんげんのゴマあえ、★ほうれん草としめじのソテー、★みそ汁、★果物	なたね油、三温糖、発芽玄米、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、米みそ、ベーコン	ほうれんそう、いんげん、ねぎ、たまねぎ、にんじん	★ちんすこう、★牛乳、★果物
20土	★カレーうどん、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	たまねぎ、にんじん	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
22月	★玄米入りご飯、★あじの薬味ソースかけ、★里芋のそぼろ煮、★いんげんのサラダ、★みそ汁、★果物	さといも、小麦粉、発芽玄米、油、三温糖	牛乳、あじ、鶏肉、卵、米みそ	だいこん、いんげん、にんじん、カットわかめ	★蒸しケーキりんご、★牛乳、★果物
23火	★玄米入りご飯、★鶏肉のうま煮、★切り干し大根煮、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物	パン、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、米みそ、油揚げ、ツナ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ひじき	★揚げパン、★牛乳、★果物
24水	★たけのこ御飯、★めかじきフライ、★マカロニサラダ、★スナッペンどろ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、生パン粉、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、めかじき、ホイップクリーム、鶏肉、卵、ハム	キャベツ、スナッペンどろ、たけのこ、にんじん、きゅうり	★ココアケーキ、★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、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	★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、てんぷら粉、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ハム	キャベツ、にんじん、きゅうり	★みそポテト、★牛乳、★果物
27土	★トマトスパゲッティ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲッティ、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウインナー	トマト缶詰、たまねぎ、にんじん	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
30火	★玄米入りご飯、★ポークチャップ、★粉ふき芋、★アスパラのごまあえ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、さつまいも、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、すりごま	★さつまいもかりんとう、★牛乳、★果物