

# 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月	★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、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豆腐、米みそ、ハム、粉チーズ	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、コーン、ひじき	★チーズフランス、★牛乳、★果物
02火	★玄米入りご飯、★かじきの竜田揚げ、★かぼちゃのミルク煮、★おくらのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、お好み焼き粉、発芽玄米、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、かじき、牛乳、米みそ、ウインナー	かぼちゃ、オクラ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	★お好み焼き、★牛乳、★果物
03水	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★ほうれん草のナムル、★さつまいもオレンジ煮、★果物、★みそ汁	ホットケーキ粉、さつまいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉、生クリーム、米みそ	ほうれんそう、なす、もやし、にんじん	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
04木	★カレーうどん、★きゅうりの酢の物、★小松菜のいそ和え、★果物	うどん、パン、三温糖、片栗粉	牛乳、豚こま肉、しらす干し	こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ	★揚げパン(ココア)、★牛乳、★果物
05金	七タメニュー 玄米入りご飯、ミートローフ、人参のグラッセ、ブロッコリーとコーンのサラダ、とうがんスープ、果物	米、発芽玄米、生パン粉、バター、三温糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、卵	ブロッコリー、たまねぎ、とうがん、にんじん、とうもろこし	★七タ・キラキラゼリー、★牛乳、★せんべい
06土	★焼きうどん、★シュウマイ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、パン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚こま肉	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、★鶏ウイングのさっぱり煮、★ひじきと大豆煮、★チンゲン菜の中華和え、★みそ汁、★果物	米、白玉粉、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ウイング、豆腐、卵、大豆	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なす、ひじき	★白玉きな粉、★牛乳、★果物
09火	★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	米、ホットケーキ粉、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	★玉子ポーチ、★牛乳、★果物
10水	★玄米入りご飯、★はんぺんフライ、★チンゲン菜とちくわのさっと煮、★粉ふき芋、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、生パン粉、発芽玄米、小麦粉	牛乳、はんぺん、豆腐、ヨーグルト、ちくわ、米みそ、卵	チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
11木	★そうめん、★かき揚げ、★きゅうり塩もみ、★果物	そうめん、米、さつまいも、てんぷら粉、三温糖	牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん	★五平餅、★牛乳、★果物
12金	★焼きそば、★とうもろこし、★おにぎり(鮭・わかめ)、★焼きおにぎり、★フランクフルト、★枝豆	米、焼きそばめん、もち米、三温糖、バター	牛乳、ヨーグルト、フランクフルト、豚こま肉、さけ	とうもろこし、えだまめ、キャベツ、にんじん、ピーマン	★フルーツヨーグルト★牛乳、★せんべい
16火	★ハヤシライス、★かぶのサラダ、★チーズ、★りんごジュース、★果物	米、マカロニ、じゃがいも、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚こま肉、チーズ、きな粉	たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	★マカロニきなこ、★牛乳、★果物
17水	★納豆ご飯、★さわらのカレームニエル、★五目煮、★きゅうりとトマトのサラダ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、片栗粉、発芽玄米、小麦粉、バター	牛乳、さわら、大豆、納豆、米みそ、粉チーズ	キャベツ、きゅうり、ミニトマト、板こんにゃく、にんじん	★じゃがもち、★牛乳、★果物
18木	★玄米入りご飯、★肉団子、★切り干し大根煮、★アスパラサラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、生パン粉、三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、米みそ、ベーコン	アスパラ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	★きなこ蒸しパン、★牛乳、★果物
19金	★玄米入りご飯、★あじの薬味ソースかけ、★高野豆腐煮、★キャベツのごま和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、あじ、米みそ、高野豆腐、ベーコン	キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり	★焼きとうもろこし、★牛乳、★果物
20土	★きつねうどん、★さつま芋の天ぷら、★ヨーグルト、★チーズ、★果物	うどん、ロールパン、さつまいも、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、卵	バナナ	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
22月	★玄米入りご飯、★豚肉ピーマン炒め、★かぼちゃ煮、★マカロニサラダ、★みそ汁、★果物	うどん、米、発芽玄米、三温糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚こま肉、鶏ささ身、米みそ	かぼちゃ、ピーマン、にんじん、たけのこ	★冷やしたぬきうどん、★牛乳、★果物
23火	★玄米入りご飯、★白身魚のフライ・タルタルソース、★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、発芽玄米、パン粉、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、えのきたけ、にんじん、みつば	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
24水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★春雨サラダ、★きゅうりごま和え、★わかめスープ、★果物	米、発芽玄米、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ	きゅうり、りんご、にんじん、コーン、ピーマン	★フルーツポンチ、★牛乳、★せんべい
25木	誕生日メニュー 玄米入りご飯、ナン、手作り挽肉カレー、コロコロポテトサラダ、りんごジュース、チーズ、果物	米、じゃがいも、ロールパン、ナン、発芽玄米、小麦粉、マヨネーズ、バター	牛乳、チーズ、豚ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、トマト缶詰、きゅうり	★虹メロンパン、★果物、★牛乳
26金	★玄米入りご飯、★さわらのみそマヨ焼き、★きんぴらごぼう、★小松菜のいそ和え、★みそ汁、★果物	米、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、米みそ	こまつな、とうがん、ごぼう、もやし、にんじん	★二色ゼリー、★牛乳、★せんべい
27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、パン	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉	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
29月	★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼き、★ごまごぼう、★華風和え、★みそ汁、★果物	ホットケーキ粉、米、マヨネーズ、発芽玄米、メープルシロップ、三温糖	牛乳、さけ、豆腐、米みそ、卵、粉チーズ	チンゲンサイ、ごぼう、もやし、なめこ、にんじん	★スコーン、★牛乳、★果物
30火	★玄米入りご飯、★鶏肉のパーベキュー焼き、★とうがんと油揚げ煮、★大根サラダ、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉、油揚げ、三温糖、米みそ	とうがん、だいこん、にんじん、しめじ、きゅうり	★鮭おにぎり、★牛乳、★果物
31水	★わかめご飯、★さばの竜田揚げ、★五目煮、★キャベツとコーンのサラダ、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、木綿豆腐、大豆、米みそ	キャベツ、板こんにゃく、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン	★ジャムサンド、★牛乳、★果物