

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 木	★そうめん、★かき揚げ、★きゅうりの昆布あえ、★果物	干しそうめん、米、さつまいも、もち米、てんぷら粉	牛乳、ウインナー、かつお節	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
02 金	★玄米入りご飯、★鶏肉のしょうが焼き、★じゃがいものミルク煮、★きゅうりの酢の物、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、発芽玄米、黒砂糖、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、米みそ、しらす干し	もやし、きゅうり、わかめ	★黒糖蒸しパン、★牛乳、★果物
03 土	★トマトスパゲッティ、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲッティ、ロールパン、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウインナー	ブロッコリー、トマト缶詰、たまねぎ、コーン、にんじん	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
05 月	★玄米入りご飯★鮭コーンマヨネーズ焼き、★さつまいも甘煮、★ごぼうサラダ、★みそ汁、★果物	食パン、さつまいも、米、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖	牛乳、さけ、卵、米みそ、ベーコン、粉チーズ	だいこん、ごぼう、にんじん、きゅうり、わかめ、ごま	★フレンチトースト、★牛乳、★果物
06 火	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★人参のグラッセ、★ほうれん草のきのこ和え、★みそ汁、★果物	米、お好み焼き粉、発芽玄米、生パン粉、マヨネーズ、バター、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、米みそ、ウインナー、卵	ほうれん草、にんじん、なす、キャベツ、しめじ、えのきたけ	★お好み焼き、★果物、★牛乳
07 水	★冷やし担々うどん、★トマト、★とうもろこし（焼き）、★果物	うどん、米、バター、三温糖、小麦粉	牛乳、焼き豚、さけ	とうもろこし、トマト、きゅうり	★おにぎり（鮭・わかめ）、★牛乳、★果物
08 木	★玄米入りご飯、★タンダーチキン、★ひじきサラダ、★いんげんのソテー、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、片栗粉、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、米みそ、ベーコン、ツナ	もやし、いんげん、にんじん、きゅうり、ひじき	★じゃがもち、★牛乳、★果物
09 金	★玄米入りご飯、★さわらのみそマヨ焼き、★とうがんあんかけ、★かぼちゃのサラダ、★みそ汁、★果物	米、ペンネ、マヨネーズ、発芽玄米、片栗粉	牛乳、さわら、豚肉、鶏肉、米みそ、ヨーグルト	かぼちゃ、とうがん、なす、トマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん	★ミートペンネ、★牛乳、★果物
10 土	★ハヤシライス、★コロケ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	ロールパン、米、じゃがいも、発芽玄米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト缶詰、マッシュルーム	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
13 火	★チキンカレー★ブロッコリーのおかか和★チーズ、★りんごジュース、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト缶詰	★パームクーヘン、★牛乳、★果物
14 水	★黒ごま塩御飯、★鮭の西京焼き、★切り昆布煮、★おくらのごまみそ和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、鮭西京漬け、米みそ、ベーコン、さつまいも揚げ、きな粉	もやし、オクラ、にんじん、黒ごま、すりごま	★みるくくずもち、★牛乳、★果物
15 木	★玄米入りご飯、★ポークチャップ、★人参の甘煮、★いんげんのソテー、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉、米みそ、ベーコン	いんげん、たまねぎ、しめじ	★フルーツゼリー、★せんべい、★牛乳
16 金	★焼きそば、★粉ふき芋、★塩ゆで枝豆	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉	えだまめ、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	★チュウーベツ、★せんべい、★牛乳
17 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	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
19 月	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★アスパラソテー、★大根サラダ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉、バター	牛乳、さば、豆腐、ウインナー、米みそ、ほたて貝柱水煮缶、卵	アスパラ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、すりごま	★スイートポテト、★牛乳、★果物
20 火	★玄米入りご飯、★鶏肉のトマト煮込み、★ジャーマンポテト、★いんげんのゴマあえ★わかめスープ、★果物	米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	コーン、トマト缶詰、にんじん、ごま	★フルーツポンチ、★牛乳、★果物
21 水	★玄米入りご飯、★めかじきのドレッシングソース、★小松菜のごま和え、★かぼちゃ煮、★みそ汁、★果物	ラーメン、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、めかじき、焼き豚、なると、米みそ	かぼちゃ、キャベツ、こまつな、もやし、めんま、たまねぎ、ねぎ、にんじん	★つけ麺、★牛乳、★果物
22 木	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★金時豆煮、★小松菜のいそ和え、★みそ汁、★果物	ツイストパン、米、三温糖、発芽玄米	牛乳、豚肉、金時豆、米みそ、かつお節	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん	★揚げパン、★牛乳、★果物
23 金	★わかめご飯、★さけのパン粉焼き、★かぼちゃの枝豆あんかけ、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、はるさめ、三温糖、パン粉、片栗粉	さけ、卵、米みそ、油揚げ、ハム、ウインナー、粉チーズ	かぼちゃ、だいこん、もやし、きゅうり、えだまめ、にんじん	★蒸しパン、★牛乳、★果物
24 土	★焼きそば、★きゅうりの昆布あえ、★ヨーグルト、★果物、★チーズ	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
26 月	★玄米入りご飯、★豚肉と野菜のごま炒め、★切り干し大根煮、★きゅうりの酢の物、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、米みそ、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、切り干しだいこん	★フライドポテト、★果物、★牛乳
27 火	★ロールパン、★マカロニグラタン、★ブロッコリーにんにくソース、★コンソメスープ、★果物	ロールパン、マカロニ、小麦粉、バター、コーンフレーク、パン粉	牛乳、アイスクリーム、鶏肉、ホイップクリーム、とろけるチーズ、生クリーム、ベーコン、粉	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、しめじ、にんじん	★パフェ、★牛乳、★せんべい
28 水	★納豆ご飯、★かじきの照り焼き、★ごまごぼう、★モロヘイヤ和え、★みそ汁、★果物	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖	牛乳、かじき、納豆、ヨーグルト、米みそ、卵	モロヘイヤ、ごぼう、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
29 木	★玄米入りご飯、★揚げ鶏の甘酢あん、★高野豆腐煮、★きゅうり塩もみ、★オクラとコーンのスープ、★果物	米、発芽玄米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、ピーマン、コーン	★パイナップルゼリー、★せんべい、★牛乳
30 金	★ハヤシライス★きゅうりとトマトのサラダ★チーズ、★りんごジュース、★果物	米、食パン、じゃがいも、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、にんじん、トマト缶詰、マッシュルーム	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
31 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、油、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