

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 火	★玄米入りご飯、★豚肉の香味焼き、★大根さつま揚げ煮、★アスパラサラダ、★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、豚肉、さつま揚げ、米みそ、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、グリーンアスパラ、にんじん	★チーズフランス、★牛乳、★果物
02 水	★ロールパン、★ポークビーンズ、★いんげんのソテー、★かぼちゃのサラダ、★果物	米、ロールパン、マヨネーズ、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、豚こま肉、牛乳、ゆで大豆、ミックスピーーンズ、チーズ、ベーコン	たまねぎ、いんげん、きゅうり、キャベツ、にんじん	★おかかおにぎり、★牛乳、★果物
03 木	★玄米入りご飯、★鶏肉のカレー風味焼き、★里芋のの煮物、★小松菜サラダ、★みそ汁、★果物	お好み焼き粉、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、ウインナー、ベーコン	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ	★お好み焼き、★牛乳、★果物
04 金	★玄米入りご飯、★鮭の香草揚げ、★人参のグラッセ、★五目煮、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、片栗粉、発芽玄米、パン粉、小麦粉、バター	牛乳、さけ、ゆで大豆、米みそ、卵	にんじん、たまねぎ、なす、板こんにゃく、ごぼう	★じゃがもち、★牛乳、★果物
05 土	★焼きうどん、★ウインナーのケチャップ和え、★ヨーグルト、★果物	ゆでうどん、ロールパン、三温糖	牛乳、ヨーグルト、ウインナー、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
07 月	★玄米入りご飯、★タンダーチキン、★切り干し大根煮★ブロッコリーのおかか和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ヨーグルト、米みそ	ブロッコリー、なめこ、にんじん、切り干しだいこん	★大学芋、★牛乳、★果物
08 火	★玄米入りご飯、★たらのフライコーンソース、★高野豆腐、★キャベツのツナマヨネーズあえ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、生パン粉、発芽玄米、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	牛乳、たら、豆腐、牛乳、ツナ、米みそ、卵、高野豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ	★ラスク、★牛乳、★果物
09 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	ホットケーキ粉、米、三温糖、発芽玄米、ごま油	牛乳、豚こま肉、生クリーム、金時豆	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
10 木	★わかめご飯、★さば香味焼き、★大根のそぼろ煮、★マカロニサラダ、★みそ汁、★果物	米、食パン、マカロニ、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、さば、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、ハム	もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごま	★トースト（コーンマヨネーズ）、★牛乳、★果物
11 金	にじっこ応援献立 カレーライス、チキンカツ、サラダ、りんごジュース、チーズ、果物	ロールパン、じゃがいも、生パン粉、マカロニ、マヨネーズ、バター、小麦粉	牛乳、鶏むね肉、豚こま肉、チーズ、生クリーム、卵、ハム	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり	★虹メロンパン、★果物、★牛乳
15 火	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★さつま芋サラダ、★小松菜のいそ和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、米みそ、ハム	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり	★フルーツヨーグルト、★せんべい、★牛乳
16 水	★玄米入りご飯、★いわしの蒲焼、★いんげんのゴマあえ、★かぶ甘酢、★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、いわし、卵、米みそ、ベーコン	かぶ、いんげん、きゅうり、ごま	★黒糖蒸しパン、★牛乳、★果物
17 木	★玄米入りご飯、★鶏肉の薬味ソースかけ、★チンゲン菜の中華和え、★大根ツナ煮、★なすと油揚げのみそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ、米みそ	だいこん、チンゲンサイ、なす、にんじん	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
18 金	★玄米入りご飯、★鮭西京焼き、★さつまいもとりんご煮★小松菜とコーンごま和え★みそ汁、★果物	小麦粉、さつまいも、米、なたね油、三温糖、ホットケーキ粉	牛乳、鮭西京漬、ウインナー、卵、米みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、ごま	★蒸しパン（コーン・ウインナー）、★牛乳、★果物、★ちんすこう
19 土	★肉うどん、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	ロールパン、干しうどん、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚こま肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
21 月	★ハヤシライス、★キャベツサラダ、★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、ハム、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	★マカロニきなこ、★牛乳、★果物
22 火	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★大根油揚げ煮、★キャベツのごま和え、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、ベーコン、チーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり	★ピザトースト、★牛乳、★果物
23 水	★玄米入りご飯、★あじのパン粉焼き、★蓮根サラダ、★ほうれん草サラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、発芽玄米	牛乳、あじ、米みそ、卵、ハム、ツナ、粉チーズ	たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
24 木	誕生日献立 くりご飯、さけフライタルタルソース、ジャーマンポテト、ブロッコリーのおかか和え、豚汁、果物	ホットケーキ粉、もち米、さといも、くり、マヨネーズ、パン粉、小麦粉	牛乳、さけ、卵、豚こま肉、卵、豆腐、ホイップクリーム、米みそ	ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、板こんにゃく、にんじん、ごぼう	★ココアケーキ、★牛乳、★果物
25 金	★納豆ご飯、★さばの塩焼き、★じゃがいもがんも煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、三温糖、発芽玄米、ごま油	牛乳、さば、納豆、京がんも、米みそ、卵、油揚げ	だいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん	★りんごゼリー、★せんべい、★牛乳
26 土	★手作り挽肉カレー、★ナゲット、★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、チキンナゲット、チーズ、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、トマト缶詰	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
28 月	★玄米入りご飯、★鶏肉のトマト煮込み、★蓮根きんぴら、★きゅうりのおかか和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、さつま揚げ、卵	たまねぎ、れんこん、きゅうり、なす、にんじん	★スイートポテト、★牛乳、★果物
29 火	★玄米入りご飯、★豆腐ハンバーグ、★スナップえんどうと人参のソテー、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉、バター	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナー	もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、ピーマン、ひじき	★きなこ揚げパン、★牛乳、★果物
30 水	★玄米入りご飯、★蓮根ボール、★スナップえんどう、★かぼちゃのミルク煮、★みそ汁、★果物	米、もち米、発芽玄米、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、牛乳、米みそ、卵	かぼちゃ、たまねぎ、れんこん、スナップえんどう	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
31 木	★玄米入りご飯、★豚肉ピーマン炒め、★きんぴらごぼう、★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、メープル、片栗粉	牛乳、豚こま肉、豆腐、生クリーム、米みそ	こまつな、ピーマン、ごぼう、たけのこ、なめこ	★スコーン、★牛乳、★果物