

献立表

日付	献立	材 料 名 おやつ ○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	
02月	★玄米入りご飯、★鶏肉のバーベキュー焼き、★かぼちゃのミルク煮、★小松菜のごま和え、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、ウインナー、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	こまつな、なめこ、にんじん、きゅうり	★ホットドッグ、★牛乳、★果物
03火	★玄米入りご飯、★さけのムニエル、★蓮根きんぴら、★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、バター、小麦粉、三温糖	牛乳、さけ、米みそ、油揚げ、さつまいも揚げ	だいこん、れんこん、はくさい、にんじん、きゅうり	★さつまいもかりんとう、★牛乳、★果物
04水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★紅白煮、★春雨サラダ、★中華スープ、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、はるさめ、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ	にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
05木	誕生日メニュー ケチャップライス、ミートローフ、人参のグラッセ、かぶのサラダ、みそ汁、果物	米、ホットケーキ粉、生パン粉、バター、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、鶏ひき肉、米みそ、卵	にんじん、たまねぎ、はくさい、かぶ、きゅうり、ピーマン	★アメリカンドッグミニ、★牛乳、★果物
06金	★納豆ご飯、★さわらのみそ照り焼き、★ごまごぼう、★ほうれん草のいそ和え、★かき玉汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、さわら、卵、納豆、ちらしかまぼこ、ヨーグルト、卵、米みそ	ほうれんそう、ごぼう、もやし、ごま	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
07土	★トマトスパゲティ、★かぼちゃのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲティ、ロールパン、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウインナー	トマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
09月	★カレーライス、★キャベツサラダ、★チーズ、★ドリンクヨーグルト、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、チーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	★フルーツポンチ、★牛乳、★せんべい
10火	★けんちんうどん、★さつまいもの天ぷら、★キャベツのごま和え、★果物	うどん、さつまいも、米、さといも、小麦粉、もち米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、卵	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり	★五平餅、★牛乳、★果物
11水	★玄米入りご飯、★ポークチャップ、★にんじんしりしり★ブロッコリーにんにくソース、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、ごま油、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚こま肉、ツナ、米みそ、卵、さけ	にんじん、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
12木	★玄米入りご飯、★鶏肉のカレー焼き、★ひじきと大豆煮、★小松菜のごまみそ和え、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、片栗粉、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、米みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、ひじき	★じゃがもち、★牛乳、★果物
13金	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★ひじき煮、★白菜とハムのサラダ、★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、さば、木綿豆腐、ウインナー、卵、油揚げ、ハム	はくさい、えのきたけ、にんじん、ひじき	★肉まん、★牛乳、★果物
14土	★焼きそば、★ウインナーのケチャップ和え、★きゅうりの昆布あえ、★ヨーグルト、★果物	ロールパン、焼きそば麺	牛乳、ヨーグルト、ウインナー、豚こま肉	きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
16月	★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼き、★高野豆腐そぼろ煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	米、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、卵、油揚げ、高野豆腐、牛乳、粉チーズ	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	★おにぎり（とりそぼろ）、★牛乳、★果物
17火	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★大根のうま煮、★ほうれん草のきのこ和え、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、生パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウインナー、卵、ベーコン	だいこん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん	★蒸しパン（コーン・ウインナー）、★牛乳、★果物
18水	★わかめご飯、★白身魚の照り焼き、★里芋のそぼろ煮、★小松菜のごま和え、★みそ汁、★果物	さといも、米、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、たら、鶏ひき肉、米みそ	こまつな、にんじん、ごま、すりごま	★みたらしだんご、★牛乳、★果物
19木	クリスマスメニュー ロールパン、鶏のから揚げ、マカロニサラダ、ブロッコリーにんにくソース、プチトマト、コーンクリームスープ、果物	ロールパン、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、生クリーム、ホイップクリーム、ベーコン、ハム	ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、ミニトマト、キャベツ、きゅうり	★クリスマスケーキ、★牛乳、★果物
20金	★玄米入りご飯、★豚肉のみそ焼き、★きんぴらごぼう、★ほうれん草のナムル、★果物、★みそ汁	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	だいこん、ほうれんそう、ごぼう、にんじん	★大学芋、★牛乳、★果物
21土	★ラーメン、★メンチかつ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	ラーメン、ロールパン、油、パン粉、小麦粉	牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、焼き豚、なると、卵	なす、ねぎ、にんじん、コーン	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
23月	★玄米入りご飯、★イワシのかば焼き、★さつまいもオレンジ煮、★ほうれん草と油揚げの和え物、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、もち米、片栗粉	牛乳、さんま、米みそ	ほうれんそう、はくさい、オレンジ、にんじん	★五平餅、★牛乳、★果物
24火	★玄米入りご飯、★鶏肉の薬味ソースかけ、★切り昆布煮、★蓮根サラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ、卵	もやし、れんこん、ねぎ、にんじん	★玉子ボーロ、★牛乳、★果物
25水	★玄米入りご飯、★あじのカレー風味フライ、★アスパラソテー、★大根とさといもの肉みそかけ、★みそ汁、★果物	ラーメン、米、さといも、発芽玄米、片栗粉	牛乳、あじ、豚ひき肉、焼き豚、なると	だいこん、もやし、にんじん、ねぎ	★ラーメン、★牛乳、★果物
26木	★玄米入りご飯、★蓮根ボール、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、はるさめ、小麦粉、黒砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、ベーコン、ハム、きな粉	れんこん、きゅうり、にんじん	★黒糖くず餅、★牛乳、★果物
27金	★親子丼、★高野豆腐煮、★キャベツサラダ、★果物、★かき玉汁	米、小麦粉、片栗粉、グラニュー糖、三温糖	牛乳、卵、ちらしかまぼこ、おから、高野豆腐、ハム、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	★ドーナツ・おから、★牛乳、★果物
28土	★カレーうどん、★きゅうりの昆布あえ、★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、豚こま肉	きゅうり、たまねぎ、にんじん	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい