

# 献立表

日付	献立	材 料 名 :10時おやつ ○は午後お			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	
04 土	★焼きそば、★コロッケ、★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、豚こま肉	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
06 月	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★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、さば、米みそ、ベーコン、ツナ	いんげん、にんじん、きゅうり、ひじき	★じゃがもち、★牛乳、★果物
07 火	★玄米入りご飯、★鶏肉のドレッシングソース、★ごまごぼう、★きゅうりのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、パンネ、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ、ベーコン	きゅうり、ごぼう、にんじん	★ミートパンネ、★牛乳、★果物
08 水	★玄米入りご飯、★白身魚のフライ・タルタルソース、★ひじき煮、★アスパラガスと人参のソテー、★みそ汁、★果物	なたね油、三温糖、マヨネーズ、発芽玄米、パン粉、小麦粉	牛乳、メルルーサ、豆腐、卵、米みそ、油揚げ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ひじき	★ちんすこう、★牛乳、★果物
09 木	★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	焼きそばめん、米、発芽玄米	牛乳、豚こま肉、金時豆、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、こまつな、キャベツ、にんじん	★焼きそば、★牛乳、★果物
10 金	★わかめご飯、★めかじきのカレー風味、★里芋の煮物、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、米みそ、卵	かぶ、にんじん、かぶ・葉、塩こんぶ	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
11 土	★きのこスパゲッティ、★ナゲット、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲティ、ロールパン、バター	牛乳、チキンナゲット、チーズ、ベーコン	しめじ、えのきたけ、にんじん	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
14 火	★玄米入りご飯、★白身魚のカリカリフライ、★切り昆布煮、★かぼちゃのミルク煮、★みそ汁、★果物	米、コーンフレーク、発芽玄米、米粉	牛乳、たら、米みそ、油揚げ、さつま揚げ	かぼちゃ、にんじん、ごま、刻みこんぶ	★五平餅、★牛乳、★果物
15 水	★ロールパン、★ポークビーンズ、★ウインナーのケチャップ和え、★ジャーマンポテト、★果物	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、バター、三温糖	ウインナー、豚こま肉、生クリーム、大豆、ミックスビーンズ、ベーコン	たまねぎ、トマト缶詰、キャベツ、エリンギ、にんじん	★おしるこ、★牛乳、★果物
16 木	★納豆ご飯、★鮭の塩焼き、★チンゲン菜とさつま揚げのさっと煮、★大根のごま酢和え、★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、さけ、納豆、さつま揚げ、米みそ、卵、粉チーズ	チンゲンサイ、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
17 金	★玄米入りご飯、★鶏肉のしょうが焼き、★さつまいもオレンジ煮、★ブロッコリーにんにくソース、★みそ汁、★果物	うどん、さつまいも、米、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、豚こま肉、米みそ	ブロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが	★カレーうどん、★牛乳、★果物
18 土	★ラーメン、★コロッケ、★ヨーグルト、★チーズ、★果物	ラーメン、ロールパン、油	牛乳、ヨーグルト、チーズ、焼き豚、なると	バナナ、カットわかめ	★ロールパン、★せんべい、★牛乳
20 月	★チキンカレー、★蓮根サラダ、★チーズ、★りんごジュース、★果物	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、発芽玄米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ツナ	れんこん、にんじん、きゅうり	★いちご蒸しパン、★牛乳、★果物
21 火	★黒ごま塩御飯、★めかじきみそ焼き、★大根のうま煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、めかじき、チーズ、米みそ、生クリーム、ベーコン、卵、油揚げ、豚こま肉	だいこん、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ブロッコリー	★さつま芋グラタン、★牛乳、★果物
22 水	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★人参のグラッセ、★マカロニサラダ、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米、生パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、卵、ラム、きな粉、牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	★きなこ揚げパン、★牛乳、★果物
23 木	誕生日・餅つき きゅうりのおかか和え、豚汁、果物	ホットケーキ粉、さといも、油	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、卵、米みそ	きゅうり、板こんにゃく、にんじん、ごぼう	★バナナケーキ、★牛乳、★果物
24 金	★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、ごま油	鮭、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、	にんじん、きゅうり、ピーマン、ごま、干しいたけ	★おにぎり(鮭)、★牛乳、★果物
25 土	★焼きうどん、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚こま肉	ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん、ピーマン	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
27 月	★五目御飯、★さば香味焼き、★切り干し大根煮、★いんげんのサラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、もち米、メープルシロップ、三温糖	牛乳、さば、生クリーム、鶏もも肉、油揚げ、米みそ	いんげん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、切り干しだいこん	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
28 火	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★切り昆布煮、★ほうれん草としめじのソテー、★みそ汁、★果物	米、もち米、発芽玄米、三温糖、バター	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、さつま揚げ、ベーコン	ほうれんそう、にんじん、なめこ、しめじ	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
29 水	★玄米入りご飯、★鮭パン粉焼き、★大根のそぼろ煮、★かぶのサラダ、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、生パン粉、三温糖、片栗粉	牛乳、さけ、生クリーム、鶏ひき肉	だいこん、こまつな、かぶ、きゅうり	★フルーツサンド、★牛乳、★果物
30 木	★玄米入りご飯、★肉団子の酢豚風、★ブロッコリーのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ	ブロッコリー、にんじん、しいたけ、ピーマン	★フルーツヨーグルト、★牛乳、★果物
31 金	★玄米入りご飯、★はんぺんフライ、★大根ツナ煮、★おくらのおかか和え、★みそ汁、★果物	米、米粉、生パン粉、発芽玄米、小麦粉、三温糖	牛乳、はんぺん、ツナ、卵、豚肉(ばら)、ベーコン	オクラ、だいこん、ごぼう、ねぎ	★ほうとううどん、★牛乳、★果物