

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 土 | ★トマトスパゲッティ、★ブロッコリーのおかか 和え、★チーズ、★ヨーグルト、★果物 | スパゲッティ、ロールパ ン | 牛乳、ヨーグルト、 チーズ、ウインナー | ブロッコリー、たまね ぎ、ピーマン、にんじ ん | ★お楽しみパン、 ★牛乳、★せんべい |
| 03 月 | ★玄米入りご飯、★ポークチャップ、 ★ほうれん草のナムル、★いんげんのサラダ、 ★みそ汁、★果物 | 食パン、米、発芽玄 米、三温糖 | 牛乳、豚こま肉、卵、 米みそ | ほうれん草、いんげ ん、もやし、にんじ ん、しめじ | ★フレンチトースト、 ★牛乳、★果物 |
| 04 火 | (節分) ★納豆ご飯、★ししゃもの天ぷら、 ★大根のそぼろ煮、★おくらのおかか和え、 ★かき玉汁、★果物 | さつまいも、米、小麦 粉、発芽玄米、片栗 粉、三温糖 | 牛乳、卵、納豆、し しゃも、ちらしかまぼ こ、鶏ひき肉 | だいこん、オクラ | ★鬼まんじゅう、 ★牛乳、★果物 |
| 05 水 | ★玄米入りご飯、★鶏ウイングのさっぱり煮 ★アスパラソテー、★じゃがいもがんと煮 ★味噌汁、★果物 | うどん、じゃがいも、 米、さといも、発芽玄 米、三温糖 | 牛乳、鶏ウイング、京 がんも、ウインナー、 米みそ、油揚げ | もやし、だいこん、ア スパラ、にんじん | ★けんちんうどん、 ★牛乳、★果物 |
| 06 木 | ★玄米入りご飯、★白身魚トマトソース、 ★ごまごぼう、★大根サラダ、 ★みそ汁、★果物 | 米、お好み焼き粉、発 芽玄米、マヨネーズ、 片栗粉、三温糖 | 牛乳、かれい、木綿豆 腐、米みそ、ウイン ナー、生クリーム | ごぼう、たまねぎ、 キャベツ、えのきた け、きゅうり | ★お好み焼き、 ★牛乳、★果物 |
| 07 金 | ★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、 ★かぼちゃのミルク煮、★白菜のおかか和え、 ★みそ汁、★果物 | じゃがいも、米、発芽 玄米 | 牛乳、豚肉、牛乳、米 みそ | はくさい、かぼちゃ、 だいこん、にんじん | ★フライドポテト、 ★牛乳、★果物 |
| 08 土 | ★焼きうどん、★ナゲット、★チーズ ★ヨーグルト、★果物 | うどん、ロールパン | 牛乳、ヨーグルト、チ キンナゲット、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 |
| 10 月 | ★玄米入りご飯、★いわしのかば焼き、 ★五目煮、★大根とツナのあえ物、 ★みそ汁、★果物 | 米、ホットケーキ粉、 発芽玄米、マヨネー ズ、片栗粉 | 牛乳、いわし、大豆、 卵、米みそ | もやし、だいこん、 きゅうり、板こんにゃ く、にんじん | ★黒糖蒸しパン、 ★牛乳、★果物 |
| 12 水 | ★玄米入りご飯、★豚肉のみそ焼き、 ★にんじんしりしり、★キャベツの胡麻マヨネー ズあえ、★みそ汁、★果物 | ロールパン、米、発芽 玄米、マヨネーズ | 牛乳、ウインナー、ツ ナ油漬缶、豚肉、ちく わ、米みそ、卵 | にんじん、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり | ★ホットドッグ、 ★牛乳、★果物 |
| 13 木 | ★わかめご飯、★さわらの西京焼き、 ★切り干し大根煮、★白菜のサラダ、 ★みそ汁、★果物 | 焼きそばめん、米、発 芽玄米、マヨネーズ、 三温糖 | 牛乳、さわらの西京漬 け、豚こま肉、ハム、 米みそ、ベーコン | はくさい、もやし、 キャベツ、にんじん、 切り干しだいこん、 ピーマン | ★焼きそば、 ★牛乳、★果物 |
| 14 金 | ★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、 ★さつまいもオレンジ煮★ほうれん草のいそ和 え、★みそ汁、★果物 | ホットケーキ粉、さつ まいも、米、発芽玄 米、メープルシロッ プ、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉)生ク リーム、米みそ | たまねぎ、ほうれんそ う、オレンジ濃縮果汁 | ★ホットビスケット、 ★牛乳、★果物 |
| 15 土 | ★焼きそば、★きゅうりの昆布あえ、★チーズ ★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 | きゅうり、もやし、 キャベツ、にんじん、 ピーマン、塩こんぶ | ★お楽しみパン、 ★牛乳、★せんべい |
| 17 月 | ★黒ごま塩御飯、★さば文化干し、 ★高野豆腐煮、★華風和え、 ★みそ汁、★果物 | 米、発芽玄米、もち 米、三温糖 | 牛乳、さば、木綿豆 腐、米みそ、卵、高野 豆腐 | チンゲンサイ、にんじ ん、もやし、なめこ | ★五平餅、 ★牛乳、★果物 |
| 18 火 | ★玄米入りご飯、★蓮根ボール、 ★切り干し大根煮★ブロッコリーとコーンのサラ ダ、★みそ汁、★果物 | さつまいも、米、発芽 玄米、小麦粉 | 牛乳、鶏ひき肉、チー ズ、生クリーム、ベー コン、米みそ、卵 | もやし、れんこん、フ ロッコリー、にんじ ん、切り干しだいこん | ★さつま芋グラタン、 ★牛乳、★果物 |
| 19 水 | ★玄米入りご飯、★タンダーチキン、 ★人参のグラッセ、★チンゲン菜のあえ物、 ★みそ汁、★果物 | 米、ホットケーキ粉、 発芽玄米、バター | 牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、ヨーグルト、米 みそ、卵、しらす干し | チンゲンサイ、にんじ ん、ねぎ | ★ホットケーキ、 ★牛乳、★果物 |
| 20 木 | ★玄米入りご飯、★鮭の香草焼き、 ★切り昆布煮、★かぼちゃのサラダ、 ★みそ汁、★果物 | 米、食パン、発芽玄 米、パン粉マヨネー ズ、三温糖 | 牛乳、さけ、米みそ、 油揚げ、さつま揚げ | かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 いちごジャム | ★りんごジャムサンド、 ★牛乳、★果物 |
| 21 金 | (誕生日メニュー) ササミフライ じゃが いものチーズ焼き、ブロッコリーとツナのサラダ、豆乳 コーンシチュー 果物 | じゃがいも、米、ホッ トケーキ粉、マヨネー ズ、発芽玄米 | 牛乳、鶏もも肉、豆 乳、卵、ツナ、卵、ホ イップクリーム、チー ズ | キャベツ、ブロッコ リー、たまねぎ、ク リームコーン缶、にん じん | ★ココアケーキ、 ★牛乳、★果物 |
| 22 土 | ★けんちんうどん、★さつま芋素揚げ、 ★チーズ、★ヨーグルト、★果物 | うどん、ロールパン、 さつまいも、さとい も、 | 牛乳、ヨーグルト、 チーズ、鶏もも肉 | だいこん、にんじん、 ねぎ | ★お楽しみパン、 ★牛乳、★せんべい |
| 25 火 | ★カレーライス、★大根サラダ、★チーズ、★ドリ ンクヨーグルト、★果物 | じゃがいも、米、発芽 玄米、マヨネーズ、油 | 牛乳、ヨーグルト(ドリ ンク)、豚こま肉、チー ズ、ほたて貝柱水煮缶 | たまねぎ、だいこん、 にんじん、バナナ、も も缶(白桃)、みかん 缶、きゅうり | ★フルーツポンチ、 ★牛乳、★果物 |
| 26 水 | ★玄米入りご飯、★鶏肉のごまみそ焼、 ★大根さつま揚げ煮、★キャベツとコーンのサラ ダ、★みそ汁、★果物 | 米、さつまいも、小麦 粉、発芽玄米、バター | 牛乳、鶏もも肉、さつ ま揚げ、米みそ、卵 | だいこん、こまつな、 キャベツ、きゅうり | ★クッキー・さつま芋、 ★牛乳、★果物 |
| 27 木 | ★ロールパン、★ポークビーンズ、 ★ナゲット、★かぶのサラダ、★果物 | ロールパン、小麦粉、 バター、三温糖 | 牛乳、チキンナゲッ ト、豚こま肉、豚ひき 肉、生クリーム、ゆで 大豆、ミックスピーン | キャベツ、エリンギ、 きゅうり、にんじん | ★すいとん、 ★牛乳、★果物 |
| 28 金 | ★玄米入りご飯、★豆腐ハンバーグ、 ★さつまいもとりんご煮、★スナップえんどうと 人参のソテー、★わかめスープ、★果物 | さつまいも、米、食パ ン、発芽玄米、マヨ ネーズ、バター | 牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、鶏ひき肉、ウイ ンナー、卵、チーズ | にんじん、たまねぎ、 スナップえんどう | ★トースト(コーンチー ズ)、★牛乳、★果物 |