

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	
0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、豚こま肉	きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、塩こんぶ	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
03月	ひな祭りメニュー ちらし寿司、鮭のパン粉焼き 菜の花のおひたし、すまし汁、果物	米、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、バター、三温糖	牛乳、鮭、生クリーム、かまぼこ、しらす干し	こまつな、なばな、れんこん、みつば、たまねぎ、干しいたけ	★桜色ロールケーキ、★牛乳、★果物
04火	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★ブロッコリーのおかか和え、★大根のごまドレッシング和え、★みそ汁、★果物	米、食パン、ごまドレッシング、発芽玄米、生パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささ身、米みそ、卵	だいこん、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
05水	誕生日メニュー ピラフ、白身フライ、かぼちゃサラダ、小松菜ソテー、コンソメスープ、果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、油、三温糖、片栗粉	牛乳、メルルーサ、豆腐、卵、米みそ、ベーコン	こまつな、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	★マドレーヌ、★牛乳、★果物
06木	★玄米入りご飯、★鶏肉のパーベキュー焼き、★かぼちゃ煮、★キャベツのごま和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、さけ、米みそ、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、焼きのり	★おにぎり(鮭)、★牛乳、★果物
07金	★玄米入りご飯、★あじの薬味ソースかけ、★さつまいも甘煮、★いんげんのサラダ、★みそ汁、★果物	お好み焼き粉、発芽玄米、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、あじ、米みそ、ウインナー	だいこん、いんげん、キャベツ、もやし、にんじん	★焼きそば、★牛乳、★果物
08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、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
10月	★カレーライス、★かぶのりんご酢和え、★チーズ、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、チーズ	たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん	★フルーツヨーグルト和え、★せんべい、★牛乳
11火	★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	ラーメン、米、生パン粉、発芽玄米、小麦粉、三温糖	牛乳、はんぺん、焼き豚、なると、ツナ、米みそ、卵、ベーコン	だいこん、もやし、オクラ、コーン	★ラーメン、★牛乳、★果物
12水	★玄米入りご飯、★豚肉のみそ焼き、★切り干し大根煮、★キャベツのごま和え、★みそ汁、★果物	食パン、米、発芽玄米、三温糖、バター	牛乳、豚こま肉、米みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	★サンドイッチ、★牛乳、★果物
13木	★黒ごま塩御飯、★鮭の西京焼き、★蓮根きんぴら、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、てんぷら粉、マヨネーズ	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、鶏ささ身、さつま揚げ	れんこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり、糸こんにゃく	★みそポテト、★牛乳、★果物
14金	★玄米入りご飯、★豚肉ピーマン炒め、★さつまいも甘煮、★キャベツのツナマヨネーズあえ、★みそ汁、★果物	さといも、さつまいも、米、小麦粉、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚こま肉、卵、鶏ひき肉、ツナ、米みそ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、たけのこ、にんじん	★マフィン、★牛乳、★果物
15土	卒園式				
17月	★にゅうめん、★さつま芋の天ぷら、★鶏肉の天ぷら★果物	ゆでうどん、さつまいも、さといも、塩バター、小麦粉	牛乳、アイスクリーム、ホイップクリーム、鶏もも肉、卵	だいこん、にんじん、ねぎ	★パフェ(おたかのみ)、★クッキー、★牛乳
18火	★ひじき御飯、★鮭の塩焼き、★がんも煮、★いんげんのサラダ、★みそ汁、★果物	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、三温糖	牛乳、さけ、京がんも、ウインナー、卵、米みそ	いんげん、にんじん、だいこん、ひじき	★蒸しパン(コーン・ウインナー)、★牛乳、★果物
19水	★玄米入りご飯、★園長とおたかの手作り餃子★さわらの西京焼き、★五目煮、★ほうれん草のいそ和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、バター、三温糖	牛乳、さわらの西京漬け、大豆、卵	キャベツ、ほうれん草、板こんにゃく、にんじん	★スイートポテト、★牛乳、★果物
21金	★玄米入りご飯、★鶏のから揚げ、★マカロニサラダ、★ブロッコリーのおかか和え、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、米みそ、ハム、粉チーズ	ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
22土	★肉うどん、★かぼちゃのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	ロールパン、干しうどん、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚こま肉	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
24月	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★さつま芋とりんごの甘煮、★もやしとわかめのナムル、★みそ汁、★果物	じゃがいも、さつまいも、米、片栗粉、発芽玄米、バター、ごま油	牛乳、さば、米みそ	キャベツ、もやし、にんじん	★じゃがもち、★牛乳、★果物
25火	★玄米入りご飯、★鶏肉のパーベキュー焼き、★じゃがいものミルク煮、★チンゲン菜の中華和え、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、もち米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、牛乳、卵、米みそ	チンゲンサイ、なめこ、もやし、にんじん	★五平餅、★牛乳、★果物
26水	★玄米入りご飯、★ミートローフ、★粉ふき芋、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★コンソメスープ、★果物	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、バター、発芽玄米、生パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ホイップクリーム、チーズ、ベーコン、卵	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、しめじ	★フルーツケーキ、★牛乳、★果物
27木	★納豆ご飯、★揚げ魚のあんかけ、★高野豆腐煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、たら、納豆、ホイップクリーム、高野豆腐	にんじん、だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ	★ココアケーキ、★牛乳、★果物
28金	★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、発芽玄米、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ	にんじん、にら、きゅうり、ピーマン、しいたけ	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
29土	★トマトスパゲッティ、★ナゲット、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲティ、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、チキンナゲット、チーズ、ウインナー	バナナ、トマト缶詰、たまねぎ、にんじん	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
31月	★玄米入りご飯、★肉団子、★人参の甘煮、★大根サラダ、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、ホットケーキ粉、発芽玄米、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、豆腐、生クリーム、貝柱	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり	★虹メロンパン、★牛乳、★果物

赤文字・青文字は、おたかの希望献立です
青文字は、おたかのだけの献立になります