

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、★いわしの蒲焼、★五目煮、★ジャーマンポテト、★みそ汁、★果物	米、じゃがいも、小麦粉、発芽玄米、片栗粉、バター、三温糖	牛乳、いわし、木綿豆腐、ホイップクリーム、卵、米みそ、ベーコン	たまねぎ、えのきたけ、板こんにゃく、にんじん、ごぼう	★バナナクレープ、★牛乳、★果物
02水	★玄米入りご飯★鶏ウイングのさっぱり煮、★ひじきと大豆煮、★かぼちゃのサラダ、★みそ汁、★果物	米、じゃがいも、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏ウイング、油揚げ、ゆで大豆、米みそ	かぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん、ひじき	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
03木	★わかめご飯、★銀さわらみそ焼き、★高野豆腐煮、★ほうれん草のきのこ和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、銀さわら、米みそ、油揚げ、高野豆腐	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ	★さつまいもかりんと、★牛乳、★果物
04金	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★いんげんのソテー、★さつま芋のサラダ、★みそ汁、★果物	パン、さつまいも、米、発芽玄米、生パン粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、卵、ベーコン粉チーズ	たまねぎ、きゅうり、いんげん、にんじん	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
05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	めんま、ねぎ、コーン（冷凍）、カットわかめ	★ロールパン、★せんべい、★牛乳
07月	★玄米入りご飯、★鮭パン粉焼き、★さつまいもとりんご煮、★キャベツとコーンのサラダ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、ホットケーキ粉、発芽玄米、生パン粉、三温糖	牛乳、さけ、米みそ、油揚げ	キャベツ、いちごジャム、きゅうり、コーン	★いちご蒸しパン、★牛乳、★果物
08火	★カレーライス、★チーズ、★マカロニサラダ、★ドリンクヨーグルト、★果物	ホットケーキ粉、マカロニ、発芽玄米、マヨネーズ、	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、チーズ、ハム、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	★玉子ボーロ、★牛乳、★果物
09水	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★切り干し大根煮、★ポテトサラダ、★みそ汁、★果物	焼きそばめん、米、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、木綿豆腐、豚こま肉、米みそ	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん	★焼きそば、★牛乳、★果物
10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	米、ロールパン、三温糖、発芽玄米	牛乳、豚こま肉、金時豆、米みそ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	★ラスク・バター、★牛乳、★果物
11金	★玄米入りご飯、★はんぺんフライ、★粉ふき芋、★アスパラのごまあえ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、生パン粉、発芽玄米、油、小麦粉、	牛乳、はんぺん、米みそ、卵	だいこん、アスパラ、いちごジャム、すりごま	★桜ケーキ、★牛乳、★果物
12土	★焼きうどん、★キャベツとコーンのサラダ、★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	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
14月	★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	米、ロールパン、三温糖、発芽玄米	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、木綿豆腐、ハム	ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん	★お好み焼★牛乳、★果物
15火	★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼き★にんじんしりしり、★和え物、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、米みそ、卵、牛乳、粉チーズ	にんじん、ブロッコリー、コーン	★じゃがもち、★牛乳、★果物
16水	★玄米入りご飯、★鶏肉のカレー焼き、★大根ツナ煮、★アスパラソテー、★かき玉汁、★果物	米、発芽玄米、三温糖、バター、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ウインナー、ちらしかまぼこ	だいこん、アスパラ	★みるくくずもち、★牛乳、★果物
17木	★納豆ご飯、★さわらのみそ照り焼き、★切り昆布煮、★いんげんのマヨネーズあえ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、黒砂糖、マヨネーズ	牛乳、さわら、木綿豆腐、納豆、卵、さつま揚げ	いんげん、にんじん、えのきたけ	★黒糖蒸しパン、★牛乳、★果物
18金	★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	小麦粉、三温糖、マヨネーズ、発芽玄米、パン粉	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、卵	アスパラ、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
19土	★チキンカレー、★ブロッコリーとツナのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	ロールパン、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、卵、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
21月	★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、粉、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、かれい、木綿豆腐、ウインナー、生クリーム	だいこん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり	★フルーツヨーグルト、★牛乳、★果物
22火	★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、ホットケーキ粉、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	だいこん、にんじん、きゅうり	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
23水	誕生日献立・たけのこ御飯、さけフライタルタルソース、さつまいも甘煮、ひじきサラダ、みそ汁、果物	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、小麦粉	さけ、卵、鶏むね肉、米みそ、ツナ水煮缶	たまねぎ、たけのこ、にんじん、きゅうり、ひじき	★バナナケーキ★牛乳、★果物
24木	★玄米入りご飯、★鶏肉のしょうが焼き、★高野豆腐煮、★スナップえんどう、★すまし汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉、ちらしかまぼこ、卵、高野豆腐	スナップえんどう、にんじん、えのきたけ、みつば	★五平餅、★牛乳、★果物
25金	★ごま塩御飯、★さばの塩焼き、★がんも煮、★菜の花のおひたし、★みそ汁、★果物	米、ロールパン、じゃがいも、三温糖	ウインナー、さば、京がんも、米みそ	こまつな、なばな、きゅうり	★ホットドッグ、★牛乳、★果物
26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	★ロールパン、★牛乳、★せんべい
28月	★玄米入りご飯、★肉団子、★大根ツナ煮、★キャベツサラダ、★みそ汁、★果物	発芽玄米、油、砂糖、生パン粉、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、さけ、卵、ハム	だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	★おにぎり（鮭）、★牛乳、★果物
30水	★玄米入りご飯、★豚肉のドレッシングソース、★大根さつま揚げ煮、★チンゲン菜の中華和え、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚肉、さつま揚げ、卵、米みそ	だいこん、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん	★きなこ揚げパン、★牛乳、★果物