

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 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う、★牛乳、★果物
02 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、★スープ、★果物	さつまいも、米、食パン、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、豚ひき肉、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、コーン	★トースト(コーンチーズ)、★牛乳、★果物
07 水	★玄米入りご飯、★さけのムニエル、★アスパラガスと人参のソテー、★切り昆布煮、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、バター、小麦粉、黒砂糖三温糖	牛乳、さけ、米みそ、さつま揚げ、きな粉	だいこん、アスパラ、にんじん	★黒糖くず餅、★牛乳、★果物
08 木	★カレーライス、★キャベツサラダ、★チーズ、★りんごジュース、★果物	じゃがいも、米、うどん、発芽玄米、三温糖	牛乳、豚こま肉、チーズ、豚こま肉、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんじん	★肉うどん、★牛乳、★果物
09 金	★玄米入りご飯、★豆腐ハンバーグ、★人参の甘煮、★スナップえんどう、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ウインナー、鶏ひき肉、米みそ、卵	にんじん、スナップえんどう、たまねぎ	★アメリカンドッグミニ、★牛乳、★果物
10 土	★焼きそば、★ナゲット、★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、チキンナゲット、チーズ、豚こま肉	パナナ、緑豆もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	★お楽しみパン、★牛乳、★果物
12 月	★納豆ご飯、★魚のバーベキューソース、★ひじきと大豆煮、★小松菜のごま和え、★みそ汁、★果物	ホットケーキ粉、米、発芽玄米、メープルシロップ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、生クリーム、納豆、ヨーグルト、大豆	こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、ひじき	★ホットビスケット、★果物、★牛乳
13 火	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★かぼちゃのミルク煮、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉、牛乳、米みそ、ツナ	きゅうり、にんじん、ひじき	★ゼリー、★バームクーヘン
14 水	★玄米入りご飯、★めかじきのカレー風味、★大根ちくわ煮、★いんげんのゴマあえ、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、かじき、ちくわ、米みそ	、たまねぎ、いんげん、にんじん、ピーマン、ごま	★フルーツヨーグルト、★牛乳、★果物
15 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、食パン、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、緑豆もやし、にんじん	★トースト（シュガー）、★牛乳、★果物
16 金	★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼き、★ごまごぼう、★華風和え、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖	牛乳、さけ、豆腐、ウインナー、米みそ、卵	チンゲンサイ、ごぼう、やし、なめこ、コーン	★ホットケーキ★牛乳、★果物
17 土	★ラーメン、★きゅうりとトマトのサラダ、★ヨーグルト、★チーズ、★果物	ラーメン、ロールパン、三温糖	牛乳、ヨーグルトと、チーズ、焼き豚、なると	きゅうり、ミニトマト	★お楽しみパン、★せんべい、★牛乳
19 月	★玄米入りご飯、★白身魚のフライ・タルタルソース、★いんげんのソテー、★さつま芋のサラダ、★すまし汁、★果物	さつまいも、ホットケーキ粉、米、マヨネーズ、発芽玄米、	牛乳、メルルーサ、生クリーム、卵、ちらしかまぼこ、ベーコン、ハム	きゅうり、いんげん、えのきたけ、にんじん、たまねぎ	★スコーン、★牛乳、★果物
20 火	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★かぼちゃ煮、★ブロッコリーのおかか和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖、バター、	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、卵	かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ	★スイートポテト、★牛乳、★果物
21 水	★たけのこ御飯、★銀さわらみそ焼き、★高野豆腐煮、★スナップえんどう、★みそ汁、★果物	米、三温糖	牛乳、銀さわら、米みそ、鶏むね肉、高野豆腐	キャベツ、にんじん、たけのこ、パイナップル	★二色ゼリー、★せんべい、★牛乳
22 木	★玄米入りご飯、★鶏肉のごまみそ焼、★切り昆布煮、★キャベツとコーンのサラダ、★みそ汁、★果物	米、もち米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、さつま揚げ	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
23 金	★ロールパン、★マカロニサラダ、★クリームシチュー、★果物	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、キャベツ、きゅうり	★りんごケーキ、★牛乳、★果物
24 土	★トマトスパゲッティ、★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	かぼちゃ、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
26 月	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★チンゲン菜とあげのさっと煮、★春雨サラダ、★わかめスープ（コーン）、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、はるさめ、片栗粉	牛乳、木豆腐、豚ひき肉、卵、ハム	チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、しいたけ	★黒糖蒸しパン、★牛乳、★果物
27 火	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★五目煮、★かぶのサラダ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、片栗粉、発芽玄米、油、片栗粉三温糖	牛乳、さば、豆腐、大豆、米みそ	かぶ、なめこ、板こんにゃく、にんじん、きゅうり、ごぼう	★じゃがもち、★牛乳、★果物
28 水	★玄米入りご飯、★ポークチャップ、★さつまいも甘煮、★アスパラのごまあえ、★みそ汁、★果物	米、お好み焼き粉、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚こま肉、米みそ、ウインナー、さけ	だいこん、アスパラ、たまねぎ、キャベツ、しめじ	★お好み焼き、★牛乳、★果物
29 木	★わかめご飯、★さわらのみそ照り焼き、★大根のうま煮、★蓮根サラダ、★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、さわら、豆腐、米みそ、豚こま肉、粉チーズ	れんこん、にんじん、なめこ、きゅうり、葉ねぎ	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
30 金	★玄米入りご飯、★肉団子の酢豚風、★ブロッコリー、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、バター、発芽玄米、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、米みそ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しいたけ、えのきたけ	★マドレーヌ、★牛乳、★果物
31 土	★カレーうどん、★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、片栗粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚こま肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい