

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	
02月	★納豆ご飯、★あじのカレー風味、★高野豆腐煮、★ひじきサラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	牛乳、あじ、納豆、ヨーグルト、米みそ、卵、高野豆腐、鶏ささ身	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、きゅうり、ひじき	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
03火	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★ほうれん草のナムル★さつまいもオレンジ煮、★果物、★みそ汁	ホットケーキ粉、さつまいも、米、メープル、三温糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、生クリーム、米みそ	ほうれんそう、なす、オレンジ濃縮果汁	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
04水	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★かぼちゃ煮、★春雨サラダ、★みそ汁、★果物	米、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、米みそ、ハム	かぼちゃ、なめこ、きゅうり、にんじん	★フルーツポンチ、★せんべい、★牛乳
05木	★玄米入りご飯★鶏肉のバーベキュー焼き、★かぼちゃのミルク煮、★いんげんのソテー、★みそ汁、★果物	米、もち米、三温糖	牛乳、鶏肉、牛乳、ベーコン	かぼちゃ、こまつな、いんげん、にんじん	★五平餅、★牛乳、★果物
06金	★玄米入りご飯、★はんぺんフライ、★切り昆布煮、★かぶ甘酢、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、生パン粉、小麦粉、黒砂糖、三温糖	牛乳、はんぺん、豆腐、卵、さつま揚げ	かぶ、なめこ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ	★黒糖蒸しパン、★牛乳、★果物
07土	★手作り挽肉カレー、★きゅうりとトマトのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	パン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚ひき肉	きゅうり、ミニトマト、にんじん、トマト缶詰	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
09月	★黒ごま塩御飯、★豚肉のしょうが焼き、★切り干し大根煮、★さつま芋サラダ、★みそ汁、★果物	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、生クリーム、米みそ、ハム	にんじん、きゅうり、ほうれんそう	★スコーン、★牛乳、★果物
10火	★玄米入りご飯、★さわらの西京焼き、★高野豆腐そぼろ煮★ほうれん草のきのこ和★みそ汁、★果物	さつまいも、米、三温糖、片栗粉	牛乳、さわらの西京漬け、鶏肉、米みそ、高野豆腐	キャベツ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ	★大学芋、★牛乳、★果物
11水	★玄米入りご飯、★タンドリーチキン、★人参のグラッセ、★ブロッコリーにんにくソース、★果物、★みそ汁	米、食パン、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ヨーグルト、米みそ	ブロッコリー、にんじん、レモン果汁	★ジャムサンド、★果物、★牛乳
12木	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★さつまいもオレンジ煮、★チンゲン菜の中華和え、★わかめスープ、★果物	米、お好み焼き粉、片栗粉、三温糖、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵、ウインナー、米みそ	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ	★お好み焼き、★牛乳、★果物
13金	★玄米入りご飯★鶏ウイングのさっぱり煮、★スナッペンとうと人参のソテー、★キャベツのごま和え、★みそ汁、★果物	米、パン、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏ウイング、ちりめんじゃこ、ウインナー	キャベツ、スナッペンとう、にんじん、なす、きゅうり	★じゃこトースト、★牛乳、★果物
14土	★カレーうどん、★かぶの塩昆布和え、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、塩こんぶ	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
16月	★カレーライス、★キャベツサラダ、★チーズ、★ぶどうジュース、★果物	じゃがいも、米、三温糖	牛乳、豚こま肉、チーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かんでん	★牛乳フルーツかんでん、★せんべい、★牛乳
17火	★玄米入りご飯、★鮭パン粉焼き、★切り昆布煮★きゅうりとトマトのサラダ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、小麦粉、バター、生パン粉	牛乳、さけ、とろけるチーズ、ベーコン、米みそ、さつま揚げ	こまつな、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん	★さつま芋グラタン、★牛乳、★果物
18水	★玄米入りご飯、★豚肉の香味焼き、★紅白煮、★きゅうり塩もみ、★みそ汁、★果物	小麦粉、じゃがいも、米、なたね油、三温糖、発芽玄米、	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	きゅうり、なす、にんじん、ごま	★ちんすこう、★牛乳、★果物
19木	★玄米入りご飯、★さばのコーンフレーク揚、★ブロッコリーとツナのサラダ、★五目煮、★みそ汁、★果物	米、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	牛乳、さば、卵、大豆、ツナ、米みそ	だいこん、ブロッコリー、板こんにゃく、にんじん、ごぼう	★プリン、★せんべい、★牛乳
20金	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、★きんぴらごぼう、★小松菜のいそ和え、★みそ汁、★果物	パン、米、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、米みそ、粉チーズ	こまつな、ごぼうし、にんじん、なめこ	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
21土	★トマトスパゲッティ★いんげんのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲッティ、パン、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウインナー	トマト缶詰、いんげん、たまねぎ、にんじん、ピーマン	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
23月	★玄米入りご飯、★さば文化干し、★なす揚げ煮★きゅうりとトマトのサラダ、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、米みそ、油揚げ	なす、キャベツ、きゅうり、ミニトマト	★じゃがもち、★牛乳、★果物
24火	6月誕生日献立 ハンバーガー、フライドポテト、ブロッコリー、コンソメスープ、果物	じゃがいも、バーガーパン、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、卵、牛乳、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、レタス、しめじ、にんじん	フルーツケーキ、果物、牛乳
25水	★納豆ご飯、★さわらのカレームニエル、★チンゲン菜とさつま揚げのさっと煮、★マカロニサラダ、★みそ汁、★果物	ツイストパン、米、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、さわら、納豆、さつま揚げ、ハム、粉チーズ	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	★揚げパン、★果物、★牛乳
26木	★玄米入りご飯、★豚肉と新たまねぎのソテー、★人参のグラッセ、★ブロッコリーにんにくソース、★みそ汁、★果物	米、もち米、片栗粉、バター、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚肉、米みそ	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
27金	★玄米入りご飯、★白身魚のフライ・タルタルソース、★粉ふき芋、かぶのサラダ★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、マヨネーズ、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉	牛乳、メルルーサ、卵、米みそ	こまつな、かぶ、きゅうり、たまねぎ	★甘食、★牛乳、★果物
28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	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
30月	★黒ごま塩御飯★鶏ウイングのさっぱり煮、★ひじきと大豆煮、★チンゲン菜の中華和え、★みそ汁、★果物	米、食パン、三温糖	牛乳、鶏ウイング、卵、大豆、米みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なす、ひじき	★トースト（シュガー）、★牛乳、★果物