

献立表

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○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	
01火	★玄米入りご飯、★めかじきフライ、★じゃがいものミルク煮、★小松菜のいそ和え、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、生ばん粉、発芽玄米、片栗粉、小麦粉	牛乳、めかじき、豆腐、牛乳、米みそ、卵、きな粉	こまつな、もやし、なめこ、葉ねぎ、焼きのり	★みるくくずもち、★牛乳、★果物
02水	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、★かぼちゃのミルク煮、★きゅうりごま和え、★わかめスープ、★果物	うどん、米、発芽玄米、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、牛乳、油揚げ、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ごま	★冷やしきつねうどん、★牛乳、★果物
03木	★納豆ご飯、★あじのムニエル、★蓮根きんぴら、★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、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、あじ、豆腐、納豆、米みそ、さつま揚げ	れんこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
04金	★玄米入りご飯★鶏肉のカレー風味焼き、★ひじき煮、★ほうれん草サラダ、★みそ汁、★果物	パン、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、米みそ、ハム	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、コーン、ひじき	★揚げパン、★牛乳、★果物
05土	★きつねうどん、★さつま芋の天ぷら、★ヨーグルト、★果物	うどん、パン、さつまいも、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、卵	バナナ	★お楽しみパン★牛乳、★せんべい
07月	七夕ちらし寿司、さわらのかば焼き、 鮭のバター焼き、切り干し大根煮、 ブロッコリーにんにくソース、すまし汁、果物	米、片栗粉、三温糖、オリーブ油	牛乳、さわら、さけ、米みそ、卵、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、れんこん、切り干しだいこん、さやえんどう	★七夕・キラキラゼリー、★せんべい、★牛乳
08火	★玄米入りご飯、★タンドリーチキン、★高野豆腐煮★ほうれん草のいそ和え、★みそ汁、★果物	米、ぎょうざの皮、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、チーズ、米みそ、高野豆腐	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、なす、たまねぎ	★簡単ピザ、★牛乳、★果物
09水	★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	さつまいも、米、マヨネーズ、発芽玄米、米粉、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、卵、粉チーズ	チンゲンサイ、ごぼう、なめこ、にんじん	★もっちりスイートポテト、★牛乳、★果物
10木	★うどん、★かき揚げ、★さつま芋の天ぷら、★きゅうり塩もみ、★果物	さつまいも、ホットケーキ粉、うどん、小麦粉、てんぷら粉	牛乳、ウインナー、ヨーグルト、卵	きゅうり、たまねぎ、にんじん	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
11金	★玄米入りご飯、★チキンカツ、★高野豆腐煮、★キャベツのごま和え、★みそ汁、★果物	米、生パン粉、発芽玄米、小麦粉、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、米みそ、卵、高野豆腐、ベーコン	とうもろこし、キャベツ、にんじん、きゅうり	★とうもろこし、★牛乳、★果物
14月	★ハヤシライス、★マカロニサラダ、★チーズ、★りんごジュース、★果物	米、じゃがいも、三温糖、マカロニ、発芽玄米、マヨネーズ	牛乳、豚肉、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム	★ぶどうゼリー、★せんべい、★牛乳
15火	★玄米入りご飯、★かじきの竜田揚げ、★ひじき煮、★おくらのおかか和え、★みそ汁、★果物	中華めん、米、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、卵、焼き豚、米みそ	きゅうり、オクラ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ひじき	★つけ麺、★牛乳、★果物
16水	★玄米入りご飯、★鶏肉のバーベキュー焼き、★とうがんと油揚げ煮、★大根サラダ、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、さけ、貝柱	とうがん、だいこん、にんじん、しめじ、きゅうり	★フルーツポンチ（すいか）、★せんべい、★牛乳
17木	★玄米入りご飯、★さば文化干し、★五目煮、★ポテトサラダ、★果物、★みそ汁	じゃがいも、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、さば、大豆、米みそ	きゅうり、にんじん、なす、板こんにゃく、ごぼう、コーン	★鮭おにぎり、★果物、★牛乳
18金	★焼きそば、★とうもろこし、★焼きおにぎり、★フランクフルト、★枝豆	焼きそばめん、米、もち米、バター、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、フランクフルト	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、にんじん	★フルーツヨーグルト和え、★牛乳、★せんべい
19土	★トマトスパゲッティ、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲティ、パン、三温糖	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、にんじん、ピーマン	★お楽しみパン★牛乳、★せんべい
22火	★手作りふりかけごはん、★さわらのカレームニエル、★チンゲン菜とちくわのさっと煮、★粉ふき芋、★みそ汁、★果物	米、じゃがいも、パン、マヨネーズ、小麦粉、バター	牛乳、さわら、豆腐、ちくわ、米みそ、しらす干し、粉チーズ	チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ	★チーズフランセ、★牛乳、★果物
23水	★玄米入りご飯、★豚肉ピーマン炒め、★かぼちゃ煮、★パスタサラダ、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、スパゲティ、三温糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、ハム	かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、にんじん	★五平餅、★牛乳、★果物
24木	★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、ホットケーキ粉、発芽玄米、バター、小麦粉、三温糖	牛乳、さけ、米みそ、さつま揚げ、卵	アスパラ、にんじん、カットわかめ	★玉子ボーロ、★牛乳、★果物
25金	★玄米入りご飯、★肉団子、★切り干し大根煮、★アスパラサラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、生パン粉、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、米みそ、ベーコン	アスパラ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん	★きなこ蒸しパン、★牛乳、★果物
26土	★焼きうどん、★シュウマイ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、パン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚肉	キャベツ、にんじん、ピーマン	★お楽しみパン★牛乳、★せんべい
28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、もち米、マヨネーズ、発芽玄米、パン粉、小麦粉	牛乳、メルルーサ、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、みつば、たまねぎ	★焼きおにぎり味噌味、★牛乳、★果物
29火	誕生日献立・・ケチャップライス、煮込みハンバーグ、人参のグラッセ、ブロッコリーとコーンのサラダ、とうがんスープ、果物	米、生パン粉、バター、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、ヨーグルト、卵、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しいたけ	★カラフルカップ、★せんべい、★牛乳
30水	★そうめん、★さつま芋素揚げ、★きゅうりの昆布あえ、★果物	そうめん、さつまいも、米、もち米、三温糖	牛乳、米みそ	きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、ごま	★五平餅、★牛乳、★果物
31木	★玄米入りご飯、★鶏肉のバーベキューソース、★きゅうりの酢の物★味噌汁、★果物	米、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏肉、さば、豆腐、米みそ、きな粉、しらす干し	きゅうり、しめじ、ねぎ	★みるくくずもち、★果物、★牛乳