

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 土	★ラーメン、★コロッケ、★ヨーグルト、★チーズ、★果物	ラーメン、パン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、焼き豚、なると	バナナ、ねぎ、コーン、カットわかめ	★お楽しみパン ★せんべい、★牛乳
04 火	★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	米、小麦粉、さつまいも、発芽玄米、三温糖	牛乳、さつま揚げ、卵、米みそ	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ	★蒸しケーキ・りんごさつま芋、★牛乳、★果物
05 水	★玄米入りご飯、★白身魚のきのこソースかけ★じゃがいもがんと煮、★小松菜ともやしのあえ物、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、お好み焼き粉、発芽玄米、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、かれい、京がんも、米みそ、ウインナー	こまつな、もやし、しめじ、キャベツ、えのきたけ、にんじん	★お好み焼き、★牛乳、★果物
06 木	★玄米入りご飯、★タンドリーチキン、★切り干し大根煮★ブロッコリーのおかか和え★みそ汁、★果物	発芽玄米、もち米、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、米みそ	ブロッコリー、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、	★五平餅、★牛乳、★果物
07 金	★わかめご飯、★肉団子の酢豚風、★春雨サラダ、★かき玉汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、はるさめ、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ホイップクリーム、ちらしかまぼこ、ハム	にんじん、もやし、しいたけ、きゅうり、ピーマン	★ココアケーキ、★牛乳、★果物
08 土	★焼きそば、★ブロッコリーのおかか和え、★ヨーグルト、★チーズ、★果物	焼きそばめん、パン	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚こま肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ピーマン	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
10 月	ザンマ焼きパーティー 米入りご飯、さんまの塩焼き、かぼちゃ煮、蓮根サラダ、豚汁、果物	米、さといも、ホットケーキ粉、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、	牛乳、さんま、ウインナー、豚こま肉、豆腐、米みそ、卵、ツナ	かぼちゃ、だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう、きゅうり	★アメリカンドッグミニ、★牛乳、★果物
11 火	★玄米入りご飯、★みそ焼き肉、★さつまいも甘煮、★ほうれん草のナムル、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、食パン、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、米みそ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
12 水	11月誕生日献立 三色どぼろ丼、里芋の煮物、小松菜のごま和え、★けんちん汁(鶏肉)果物	さといも、白玉粉、上新粉、三温糖、ごま油、	牛乳、豆腐、鶏もも肉、高野豆腐、鶏ひき肉	にんじんこまつな、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、すりごま	★フルーツ白玉、★牛乳、★果物
13 木	★玄米入りご飯、★さばの竜田揚げ、★ひじき煮、★大根サラダ、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、バター、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、米みそ、貝柱、卵	だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、ひじき、すりごま	★米粉クッキー、★牛乳、★果物
14 金	★玄米入りご飯★鶏肉のドレッシングソース、★ごまごぼう、★きゅうりのおかか和え、★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、米みそ、ベーコン	きゅうり、ごぼう、たまねぎ、ごま	★フルーツサンド、★牛乳、★果物
15 土	★きのこスパゲッティ、★ナゲット、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	スパゲティ、パン、バター	牛乳、ヨーグルト、チキンナゲット、チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、にんにく	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
17 月	★カレーライス、★ブロッコリーのおかか和え、★チーズ、★ドリンクヨーグルト、★果物	じゃがいも、米、マカロニ、発芽玄米、三温糖	牛乳、ヨーグルト(ドリンク)、豚こま肉、チーズ、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	★マカロニきなこ、★牛乳、★果物
18 火	★ロールパン、★マカロニグラタン、★いんげんのサラダ★さつまいもオレンジ煮、★コンソメスープ、★果物	ロールパン、さつまいも、マカロニ、小麦粉、バター、三温糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、生クリーム、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、いんげん、にんじん、マッシュルーム	★焼きおにぎり、★牛乳、★果物
19 水	★納豆ご飯、★めかじきの照り焼き、★大根のそぼろ煮、★かぶの塩昆布和え、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、めかじき、納豆、鶏ひき肉、ヨーグルト、米みそ、卵	だいこん、たまねぎ、かぶ、かぶ、塩こんぶ	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
20 木	★玄米入りご飯、★鶏肉の照焼き、]★大根ちくわ煮、★アスパラサラダ、★みそ汁、★果物	米、小麦粉、バター、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ	だいこん、たまねぎ、グリーンアスパラ、にんじん	★マドレーヌ、★牛乳、★果物
21 金	★玄米入りご飯、★はんぺんフライ ★肉じゃが、★柿なます、★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、生パン粉、小麦粉、三温糖	牛乳、はんぺん、豚こま肉、米みそ、卵、きな粉	キャベツ、かぶ、かき、しらたき、にんじん、きゅうり	★黒糖くず餅、★果物、★牛乳
22 土	★チキンカレー、★メンチかつ、★ヨーグルト、★果物	パン、パン粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	にんじん、なす、トマト缶詰	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
25 火	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★かぼちゃ煮、★マカロニサラダ、★みそ汁、★果物	米、うどん、マカロニ、マヨネーズ、生パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚こま肉、米みそ、卵、ベーコン、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんじん	★肉うどん、★牛乳、★果物
26 水	★玄米入りご飯、★鮭西京焼き、★さつまいも甘煮、★小松菜のいそ和え、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鮭西京漬け、米みそ、油揚げ	だいこん、こまつな、焼きのり	★アップルパイ、★牛乳、★果物
27 木	★じゃこふりかけ御飯、★豚肉の香味焼き、★里芋の煮物、★かぶのサラダ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、さといも、三温糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、米みそ、ベーコン、しらす干し	かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、粉かんとん	★さつま芋のようかん、★牛乳、★果物
28 金	★玄米入りご飯、★白身魚のカリカリフライ、★高野豆腐煮、★白菜とハムのサラダ、★みそ汁、★果物	米、ホットケーキ粉、コーンフレーク、発芽玄米、米粉、三温糖	牛乳、たら、豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ、高野豆腐、ハム	はくさい、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	★キーマーカレー蒸しパン、★牛乳、★果物
29 土	★肉うどん、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	パン、うどん、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚こま肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	★おたのしみパン、★牛乳、★せんべい