

## 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 月	★玄米入りご飯、★マーボー豆腐、 ★紅白煮、★春雨サラダ、 ★中華スープ(にら卵)、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ	にんじん、きゅうり、ピーマン	★フライドポテト、 ★牛乳、★果物
02 火	★さつまいもご飯、★白身魚のフライ・タルタルソース、★いんげんのソテー、 ★かぼちゃのサラダ、★すまし汁、★果物	米、もち米、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、パン粉	牛乳、メルルーサ、卵、ちらしあまぼこ、卵、ベーコン	かぼちゃ、いんげん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、黒ごま	★マドレーヌ、 ★牛乳、★果物
03 水	★玄米入りご飯、★ポークチャップ、 ★にんじんしりしり、★ブロッコリーにんにくソース、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、バター、ごま油、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚こま肉、ツナ、米みそ、卵、さけ	にんじん、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ	★スイートポテト、 ★牛乳、★果物
04 木	★玄米入りご飯、★あじのカレー風味フライ、 ★アスパラソテー、★大根とさといもの肉みそかけ、 ★みそ汁、★果物	ラーメン、米、さといも、発芽玄米、片栗粉、バター	牛乳、あじ、豚ひき肉、米みそ、ワインナー、油揚げ	だいこん、アスパラ、にんじん	★ラーメン、 ★牛乳、★果物
05 金	★玄米入りご飯、★タンドリーチキン、 ★里芋の煮物、★ほうれん草のいそ和え、 ★みそ汁、★果物	さといも、米、もち米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、ヨーグルト、米みそ	ほうれんそう、緑豆もやし、なめこ、にんじん	★焼きおにぎり、 ★牛乳、★果物
06 土	★焼きそば、★きゅうりの昆布あえ、 ★ヨーグルト、★果物、★チーズ	焼きそばめん、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉	きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、塩こんぶ、ごま	★お楽しみパン ★牛乳、★せんべい
08 月	★カレーライス、★ブロッコリーとコーンのサラダ、 ★チーズ、★ドリンクヨーグルト、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、チーズ	ブロッコリー、にんじん、コーン	★フルーツヨーグルト、 ★せんべい、★牛乳
09 火	★玄米入りご飯、★鮭コーンマヨネーズ焼き、 ★高野豆腐そぼろ煮、★華風和え、 ★みそ汁、★果物	さつまいも、米、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ、卵、高野豆腐、牛乳、粉チーズ	キャベツ、チングンサイ、もやし、コーン	★大学芋、 ★牛乳、★果物
10 水	★玄米入りご飯、★鶏肉のごまみそ焼、 ★ひじきと大豆煮、★小松菜のしらす和え、 ★みそ汁、★果物	焼きそばめん、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚こま肉、大豆、しらす干し	にんじん、キャベツ、ピーマン、ごま、ひじき	★焼きそば、 ★牛乳、★果物
11 木	★わかめご飯、★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、白玉粉、発芽玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、めかじき、豆腐、鶏ひき肉、米みそ、きな粉	たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、塩こんぶ	★白玉きな粉、 ★牛乳、★果物
12 金	★玄米入りご飯、★蓮根ボール、 ★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、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ、卵、油揚げ、ベーコン	アスパラ、れんこん、にんじん、コーン	★いちご蒸しパン、 ★牛乳、★果物
15 月	★玄米入りご飯、★鶏肉の薬味ソースかけ、 ★切り昆布煮、★蓮根サラダ、 ★みそ汁、★果物	ホットケーキ粉、米、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ、さつま揚げ、ツナ	れんこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、刻みこんぶ、すりごま	★スコーン、 ★牛乳、★果物
16 火	★玄米入りご飯、★さばのみそ焼き、 ★蓮根きんぴら、★大根サラダ、 ★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、小麦粉、マヨネーズ、バター、三温糖、ごま油	牛乳、さば、チーズ、米みそ、ベーコン、さつま揚げ	れんこん、はくさい、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、糸こんにゃく	★さつま芋グラタン、 ★牛乳、★果物
17 水	★玄米入りご飯、★ハンバーグ(煮込み)、 ★ほうれん草のソテー、★人参のグラッセ、 ★みそ汁、★果物	ロールパン、米、発芽玄米、パン粉、バター、三温糖	牛乳、ワインナー、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ベーコン	ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり	★ホットドッグ、 ★牛乳、★果物
18 木	★納豆ご飯、★さわらのみぞ照り焼き、 ★ごまごぼう、★ほうれん草のいそ和え、 ★かき玉汁、★果物	米、発芽玄米、もち米、三温糖、片栗粉	牛乳、さわら、卵、納豆、ちらしあまぼこ、米みそ	ほうれんそう、ごぼう、ごま、焼きのり	★五平餅、 ★牛乳、★果物
19 金	ロールパン、鶏のから揚げ、マカロニサラダ、ブロッコリーとツナのサラダ、チートマト、コーンクリームスープ、果物	ロールパン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、鶏もも肉、牛乳、卵、ツナ、ベーコン、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん	★クリスマスケーキ、 ★牛乳、★果物
20 土	★カレーうどん、★さつまいもとりんご煮、 ★チーズ、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン、さつまいも、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚こま肉	たまねぎ、りんご、にんじん	★お楽しみパン、 ★牛乳、★せんべい
22 月	★玄米入りご飯、★豚肉のみぞ焼き、 ★きんぴらごぼう、★ポテトサラダ、 ★みそ汁、★果物	じゃがいも、米、発芽玄米、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、だいこん、きゅうり	★すいとん、 ★牛乳、★果物
23 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、生パン粉、発芽玄米、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、めかじき、木綿豆腐、牛乳、米みそ、卵	こまつな、なめこ、葉ねぎ、焼きのり	★黒糖くず餅、 ★牛乳、★果物
24 水	★けんちんうどん、★さつま芋の天ぷら、 ★キャベツのごま和え、★果物	うどん、米、さつまいも、さといも、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、さけ、卵	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり	★おにぎり(鮭)、 ★牛乳、★果物
25 木	★玄米入りご飯、★いわしのかば焼き、 ★さつまいもオレンジ煮、★ほうれん草と油揚げの和え物、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、小麦粉、バター、発芽玄米、片栗粉	牛乳、さんま、卵、米みそ	ほうれんそう、はくさい、にんじん	★マドレーヌ・にんじん、★牛乳、★果物
26 金	★玄米入りご飯、★鶏肉のドレッシングソース、★マカロニサラダ、★高野豆腐煮、 ★味噌けんちん汁、★果物	米、ホットケーキ粉、さといも、マカロニ、マヨネーズ、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、高野豆腐、ハム、卵	にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、きゅうり、たまねぎ	★玉子ボーロ、 ★果物、★牛乳
27 土	★ケチャップライス、★ナゲット、 ★チーズ、★ヨーグルト、★果物	米、ロールパン、油	牛乳、ヨーグルト、チキンナゲット、チーズ、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン	★お楽しみパン、 ★牛乳、★せんべい