

献立表

日付	献立	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	★玄米入りご飯、★ポークチャップ、★ほうれん草のナムル、★いんげんのサラダ、★みそ汁、★果物	米、パン、発芽玄米、三温糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、米みそ、卵、さけ	たまねぎ、ほうれんそう、いんげん、にんじん、ごま	★ラスク、★牛乳、★果物
03火	★玄米入りご飯、★天ぷらししゃも、★五目煮、★大根サラダ、★かき玉汁、★果物	さつまいも、米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、大豆、卵、しゃも、ちらしかまぼこ、貝柱	だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ごま	★鬼まんじゅう、★牛乳、★果物
04水	★玄米入りご飯、★鶏ウイングのさっぱり煮、★アスパラソテー、★じゃがいもがんと煮、★みそ汁、★果物	うどん、じゃがいも、米、さといも、三温糖、バター	牛乳、鶏ウイング、京がんと、ウインナー、米みそ、油揚げ	だいこん、グリーンアスパラ、にんじん	★けんちんうどん、★牛乳、★果物
05木	★玄米入りご飯、★白身魚トマトソース、★ほうれん草としめじのソテー、★さつま芋サラダ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、お好み焼き粉、マヨネーズ、片栗粉、バター	ウインナー、牛乳、バター、白身魚	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	★お好み焼き、★牛乳、★果物
06金	★玄米入りご飯、★豚肉のしょうが焼き、★かぼちゃのミルク煮、★白菜のおかか和え、★みそ汁、★果物	食パン、米、発芽玄米	牛乳、豚肉、牛乳、卵、米みそ、油揚げ	はくさい、かぼちゃ、だいこん、にんじん	★フレンチトースト、★牛乳、★果物
07土	★手作り挽肉カレー、★ナゲット、★チーズ、★ヨーグルト、★果物	パン、米、じゃがいも、発芽玄米	牛乳、ヨーグルト、チキンナゲット、チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト缶詰、にんにく	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
09月	★黒ごま塩御飯、★さば文化干し、★高野豆腐煮、★華風和え、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、もち米、三温糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、米みそ、卵、高野豆腐	チンゲンサイ、にんじん、なめこ、黒ごま	★五平餅、★牛乳、★果物
10火	★玄米入りご飯、★豚肉のみそ焼き、★にんじんしりしり、★キャベツの胡麻マヨネーズあえ、★みそ汁、★果物	パン、米、発芽玄米、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、ツナ、豚肉、ちくわ、米みそ、卵	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ごま	★ホットドッグ、★牛乳、★果物
12木	★納豆ご飯、★さわらのごま照り焼き、★アスパラサラダ、★大根ツナ煮、★果物、★みそ汁	米、ホットケーキ粉、発芽玄米、三温糖	牛乳、さわら、納豆、豚肉、ツナ、卵	だいこん、アスパラ、たまねぎ、にんじん、ごま	★キーマカレー蒸しパン、★牛乳、★果物
13金	★玄米入りご飯、★鶏のから揚げ、★さつまいもオレンジ煮、★ほうれん草いそ和え、★みそ汁、★果物	ホットケーキ粉、さつまいも、米、発芽玄米、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、米みそ	たまねぎ、ほうれんそう、オレンジ	★ホットビスケット、★牛乳、★果物
14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	ロールパン、うどん、三温糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ、豚こま肉	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい
16月	★ハヤシライス、★マカロニサラダ、★チーズ、★ドリンクヨーグルト、★果物	米、じゃがいも、マカロニ、発芽玄米、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、豚こま肉、チーズ、ハム	にんじん、キャベツ、トマト、きゅうり、マッシュルーム	★フルーツポンチ、★牛乳、★果物
17火	★玄米入りご飯、★いわしのかば焼き、★かぼちゃのそぼろあんかけ、★大根とツナのあえ物、★みそ汁、★果物	米、食パン、発芽玄米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、さんま、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、ツナ	だいこん、きゅうり、コーン	★ジャムサンド、★牛乳、★果物
18水	★玄米入りご飯、★鶏肉のごまみそ焼、★大根さつま揚げ煮、★キャベツとコーンのサラダ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、米みそ	だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、ごま	★さつま芋チップ、★牛乳、★果物
19木	★わかめご飯、★あじのパン粉焼き、★里芋のの煮物、★チンゲン菜のあ物、★みそ汁、★果物	さといも、米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、発芽玄米、パン粉、三温糖	牛乳、あじ、木綿、ヨーグルト、米みそ、卵、しらす干し、粉チーズ	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ごま	★ホットケーキ、★牛乳、★果物
20金	★玄米入りご飯、★蓮根ボール、★切り干し大根煮、★ブロッコリーとコーンのサラダ、★みそ汁、★果物	さつまいも、米、発芽玄米、バター、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、油揚げ、生クリーム、ベーコン、米みそ、卵	れんこん、ブロッコリー、コーン（冷凍）、にんじん	★さつま芋グラタン、★牛乳、★果物
21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
24火	★ロールパン、★ポークビーンズ、★ウインナーのケチャップ和え、★かぶのサラダ、★果物	ロールパン、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、ウインナー、豚こま肉、豚ひき肉、生クリーム、ゆで大豆、ミックスビーンズ、	たまねぎ、かぶ、だいこん、キャベツ、エリンギ、きゅうり、にんじん	★すいとん、★牛乳、★果物
25水	★玄米入りご飯、★ササミフライ、★じゃがいものチーズ焼き★ブロッリーとツナのサラダ★豆乳コーンシチュー	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、発芽玄米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、ツナ、ホイップクリーム、チーズ	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん	★ココアケーキ、★牛乳、★果物
26木	★玄米入りご飯、★鮭の香草焼き、★切り昆布煮、★かぼちゃのサラダ、★みそ汁、★果物	米、発芽玄米、パン粉、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、さけ、豚こま肉、油揚げ、さつま揚げ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、	★カレーうどん、★牛乳、★果物
27金	★玄米入りご飯、★ハンバーグ、★さつまいもとりんご煮、★スナッペンどうと人参のソテー、★わかめスープ、★果物	さつまいも、米、食パン、発芽玄米、生パン粉、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、ウインナー、卵、チーズ	にんじん、たまねぎ、スナッペンどう、コーン（冷凍）	★トースト（コーンチーズ）、★牛乳、★果物
28土	★焼きうどん、★ナゲット、★ヨーグルト、★果物	うどん、ロールパン	牛乳、ヨーグルト、チキンナゲット、豚こま肉	キャベツ、にんじん、ピーマン	★お楽しみパン、★牛乳、★せんべい

*赤文字はおおたかの希望献立です
*青文字は誕生日献立です