

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、★じゃがいもがんも煮、★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、京がんも、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 | ワインナー、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 | テンゲンサイ、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、★豚肉のみぞ焼き、★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、コーンツナ | 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 | テンゲンサイ、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、★ポークピーンズ、★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、ミックスピーンズ | 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、 | ★カレーランド、★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、★スナップえん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、スナップえんどう、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