

献 立 表

2020.03
あかね保育園

日付	献立	材 料 名			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★豚肉生姜焼き★高野豆腐人参煮★キャベツごま酢あえ★豆腐ねぎ味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、ねりごま、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、高野豆腐、油揚げ	キャベツ、人参、ねぎ、きゅうり、わかめ、しょうが	★五平餅 ★牛乳★果物
03火	誕生日会				
04水	★玄米入りご飯★鮭重ね蒸し★ぜんまい煮★小松菜ソスあえ★大根しめじ味噌汁★果物	中華めん、米、玄米、油、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、鮭、豚肉、みそ、油揚げ、しらす、かつお節	大根、小松菜、ゼンマイ、モヤシ、キャベツ、人参、椎茸	★焼きそば ★牛乳★果物
05木	★玄米入りご飯★蓮根ハジ揚げ★じゃが芋ポロ煮★納豆草子あえ★豆腐なめこ味噌汁★果物	じゃが芋、米、小麦粉、玄米、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、鶏肉、みそ、卵、かつお節	蓮根、玉葱、納豆、なす、なめこ、トマト缶、シジ、エノキ、葱、コーン、ピーマン、生姜	★カレードリア ★牛乳★果物
06金	★玄米入りご飯★麻婆豆腐★さつま芋甘煮★ブロッコリーマ和え★じゃが芋玉ねぎ味噌汁★果物	里芋、米、じゃが芋、玄米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ゴマ、ゴマ油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、卵	ブロッコリー、玉葱、葱、ピーマン、人参、椎茸、ニンニク、生姜	★みそ里芋 ★牛乳★果物
07土	★スパゲッティ、★三色ゼリー、★チーズ	米、スパゲッティ、三温糖	牛乳、チーズ、豚肉	(リンゴ・ブドウ・オレンジ)ジュース、ミカン、トマト缶、玉葱、人参、リンゴ、ピーマン	★おにぎり ★牛乳★せんべい
09月	★玄米入りご飯★しゅうまい★かぼちゃ煮★酢の物★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、油、片栗粉、ごま油、焼売の皮	牛乳、豚肉、生揚げ、豆乳、みそ、しらす	南瓜、玉葱、胡瓜、キャベツ、わかめ、椎茸、生姜	★蒸しパン ★牛乳★果物
10火	★玄米入りご飯★はんぺんフライ★金時豆煮★蓮根サラダ★もやしベーコン味噌汁★果物	さつま芋、米、パン粉、玄米、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、バター、油、ごま	牛乳、はんぺん、金時豆、チーズ、ハム、みそ、卵、ベーコン、ツナ	蓮根、もやし、ブロッコリー、いんげん	★さつま芋グラタン ★牛乳★果物
11水	★カレーライス★白菜サラダ★うずら卵★ドリンクヨーグルト★果物	米、小麦粉、じゃが芋、カレー粉、三温糖、玄米、さつま芋、はちみつ、油	牛乳、ヨーグルト、ウインナー、豚肉、うずら卵、卵	玉葱、白菜、パン缶、人参、胡瓜、リンゴ、レモン、ニンニク	★あかねドック ★牛乳★果物
12木	★ロールパン★ポークビーンズ★南瓜サラダ★ブロッコリーお浸し★果物	パン、米、もち米、マヨネーズ、小麦粉、バター、油	牛乳、豚肉、大豆、ハム、かつお節	南瓜、人参、ブロッコリー、トマト、玉葱、キャベツ、リンゴ、胡瓜	★スパゲッティ ★牛乳★果物
13金	★玄米入りご飯★白身魚トマトソース★ひじき煮★ごぼうサラダ★かぶなめこ味噌汁★果物	パン、米、マヨネーズ、玄米、油、片栗粉、バター、三温糖、ごま	牛乳、加い、ベーコン、チーズ、みそ、油揚げ、生クリーム、ツナ、大豆	かぶ、玉葱、なめこ、ごぼう、人参、トマト缶、ひじき	★ホットサンド ★牛乳★果物
14土	★カレーうどん★チーズ★バナナヨーグルト	うどん、米、カレー粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	バナナ、玉葱、人参、ねぎ	★おにぎり ★牛乳★せんべい
16月	★玄米入りご飯★金目鯛煮★高野豆腐そぼろ煮★豆サラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	うどん、米、玄米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、金目鯛、生揚げ、油揚げ、鶏肉、みそ、高野豆腐、ツナ	胡瓜、キャベツ、ミニトマト、納豆、エノキ、コーン、インゲン、枝豆、生姜	★きつねうどん ★牛乳★果物
17火	★玄米入りご飯★ハンバーグ★切干大根★スナックエンドウ★じゃが芋玉ねぎ味噌汁★果物	米、じゃが芋、三温糖、パン粉、玄米	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節	玉葱、スナックエンドウ、人参、いちごジャム、切干大根	★ヨーグルトフルーツ ★牛乳
18水	★玄米入りご飯★鮭コンマヨネーズ★金平ごぼう★華風あえ★かぶしめじ味噌汁★果物	米、小麦粉、マヨネーズ、玄米、蒟蒻、三温糖、油、ごま油	牛乳、鮭、卵、みそ、卵、チーズ	チンゲン菜、ごぼう、かぶ、人参、もやし、しめじ、コーン	★ホットケーキ ★牛乳★果物
19木	★玄米入りご飯★鱈味噌焼き★じゃが芋ミルク煮★春雨サラダ★豆腐えのき味噌汁★果物	米、中華麺、じゃが芋、スパゲッティ、春雨、玄米、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、さわら、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、ハム	キャベツ、トマト缶、玉葱、モヤシ、胡瓜、人参、エノキ、椎茸、コーン、ねぎ、リンゴ、人参、ピーマン、ニンニク、わかめ	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
21土	卒園の会				
23月	★玄米入りご飯★めかじき煮★大根ツナ煮★小松菜ナムル★白菜生揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、生揚げ、豚肉、ツナ缶、みそ	大根、白菜、小松菜、もやし、人参、しいたけ、しょうが	★すいとん ★牛乳★果物
24火	★玄米入りご飯★蓮根ボール★じゃが芋金平★ひじきサラダ★コンソメスープ★果物	じゃが芋、パン、米、玄米、油、小麦粉、マヨネーズ、バター、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、じゃこ、卵、ベーコン、ツナ	蓮根、玉葱、きゅうり、人参、いんげん、ひじき、しょうが	★じゃこトースト ★牛乳★果物
25水	★玄米入りご飯★さば塩焼き★粉ふき芋★納豆草子あえ★豆腐玉ねぎ味噌汁★果物	じゃが芋、米、三温糖、玄米、ごま	牛乳、さば、豆腐、みそ	(リンゴ・ブドウ・オレンジ)ジュース、納豆、ミカン、玉葱、舞茸、わかめ	★三色ゼリー ★牛乳
26木	お別れ会				
27金	★玄米入りご飯★肉団子甘辛煮★蓮根金平★わかめサラダ★豆腐わかめ味噌汁★果物	米、玄米、蒟蒻、パン粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ、卵、みそ	蓮根、玉葱、人参、きゅうり、ねぎ、わかめ	★いなりずし ★牛乳★果物
28土	★うどん★肉じゃが★ブロッコリー★果物	うどん、米、じゃが芋、白滝、三温糖、油	牛乳、豚肉、かつお節	玉葱、ブロッコリー、人参、わかめ	★おにぎり ★牛乳★せんべい
30月	★玄米入りご飯★さば竜田揚げ★紅白煮★菜花ごま和え★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、じゃが芋、白玉粉、玄米、油、片栗粉、三温糖、ごま、小麦粉	牛乳、さば、豆腐、みそ、きな粉	なばな、人参、なめこ、ねぎ、しょうが	★白玉団子 ★牛乳★果物
31火	★玄米入りご飯★鶏ウイング★サッパリ煮★里芋白煮★春雨キャベツサラダ★もやしベーコン味噌汁★果物	さつま芋、里芋、米、玄米、三温糖、バター、三温糖、油	牛乳、鶏ウイング、うずら卵、みそ、生クリーム、ベーコン、ハム、卵	もやし、キャベツ、コーン、きゅうり、にんにく、しょうが	★スイートポテト ★牛乳★果物