

献立表

※食材の変更もあります。ご了承ください。

2020.09
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	
01 火	★玄米入りご飯★さば竜田揚げ★金時豆煮★印子お浸し★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、さつまいも、三温糖、玄米、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、さば、豆腐、金時豆、みそ、かつお節	とうもろこし、モロヘイヤ、なめこ、きゅうり、ねぎ、しょうが	★幼児*印子 ★乳児*ふかしもち ★牛乳★果物
02 水	★玄米入りご飯★めかじき煮★冬瓜そぼろ煮★豆サラダ★ジャガイモ玉葱味噌汁★果物	米、じゃが芋、小麦粉、玄米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、鶏肉、ウインナー、みそ、ちくわ	冬瓜、玉葱、きゅうり、ミニトマト、コーン、枝豆、しょうが	★蒸しパン ★牛乳★果物
03 木	★ロースト★ポークビーンズ★ポテトサラダ★ブロッコリー★果物	じゃが芋、パン、米、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、油揚げ、大豆、ハム、かつお節	人参、ブロッコリー、トマト缶、玉葱、キャベツ、エリンギ、きゅうり	★いなりずし ★牛乳★果物
04 金	★玄米入りご飯★蓮根はさみ揚げ★紅白煮★ごぼうサラダ★ジャガイモ味噌汁★果物	米、じゃが芋、パン、小麦粉、マヨネーズ、玄米、油、バター、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、みそ、卵、ツナ缶	蓮根、もやし、人参、ごぼう、のり	★和風サンド ★牛乳★果物
05 土	★焼きうどん★ウインナー★ちくわ胡瓜★果物	うどん、米、油	牛乳、ウインナー、豚肉、ちくわ	キャベツ、もやし、ねぎ、人参、きゅうり	★おにぎり ★牛乳★せんべい
07 月	★玄米入りご飯★ウインナー大根煮★ぜんまい煮★酢の物★豆腐味噌汁★果物	うどん、米、玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ、しらす	大根、胡瓜、ぜんまい、人参、わかめ、葱、ゴボウ、生姜、椎茸	★たぬきうどん ★牛乳★果物
08 火	★玄米入りご飯★豚肉生姜焼★金平ごぼう★おからと和え★かぶじめ味噌汁★果物	米、さつまいも、玄米、こんにゃく、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	印子、豆腐、蕪、おから、イグサ、しめじ、人参、生姜	★幼児*印子 ★乳児*ふかしもち ★牛乳★果物
09 水	★玄米入りご飯★ハンバーグ★じゃが芋味噌煮★華風和え★ジャガイモ味噌汁★果物	米、じゃが芋、三温糖、パン粉、玄米、小麦粉、油、ごま油	牛乳、はんぺん、卵、みそ、ベーコン	もやし、チンゲン菜、(リゾット・ブドウ・カブ)ジュース、人参	★三色ゼリー ★牛乳
10 木	★玄米入りご飯★鶏照り焼き★高野豆腐人参煮★キャベツマ酢★小松菜生揚げ味噌汁★果物	パン、米、玄米、マヨネーズ、三温糖、ねりごま、バター	牛乳、鶏肉、生揚げ、じゃこ、みそ、高野豆腐	キャベツ、人参、小松菜、ごぼう、きゅうり、わかめ、しょうが	★じゃこトースト ★牛乳★果物
11 金	★玄米入りご飯★ツナ天ぷら★さつまいも甘煮★おから草和え★ジャガイモ玉葱味噌汁★果物	米、さつまいも、米、もち米、じゃが芋、小麦粉、玄米、油、三温糖	牛乳、ししゃも、みそ、卵、かつお節	ほうれん草、玉葱、しめじ、えのき	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
12 土	★おにぎり★鶏から揚げ★豚汁★果物	パン、米、じゃが芋、こんにゃく、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、卵、みそ	大根、人参、ねぎ、ごぼう、しょうが、にんにく	★ロースト ★牛乳★せんべい
14 月	★玄米入りご飯★鰯煮★ジャガイモそぼろ煮★小松菜和え★大根油揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、いわし、みそ、鶏肉、みそ、油揚げ、しらす、かつお節	小松菜、大根、梅干し、しょうが	★五平餅 ★牛乳★果物
15 火	★玄米入りご飯★肉団子甘辛煮★切昆布煮★蓮根サラダ★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、玄米、マヨネーズ、三温糖、パン粉、片栗粉、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、鶏肉、さつまいも、みそ、ツナ缶	蓮根、玉葱、桃、みかん、バナナ、なめこ、人参、葱、いんげん、昆布	★フルーツゲルト ★牛乳
16 水	★納豆ご飯★鮭塩焼き★ひじき煮★果物★おから草ごま和え★ジャガイモ玉葱味噌汁	じゃが芋、米、玄米、油、三温糖、ごま	牛乳、鮭、納豆、みそ、油揚げ、大豆	ほうれん草、玉葱、人参、まいたけ、ひじき	★ポテトフライ ★牛乳★果物
17 木	★カレーライス★うずら卵★フルーツサンド★ドリアヨーグルト★果物	パン、米、じゃが芋、カレールウ、三温糖、玄米、さつまいも、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、うずら卵、生クリーム	玉葱、人参、バナナ、みかん、バナナ缶、胡瓜、エリンギ、レタス、ゴボウ	★フルーツサンド ★牛乳★果物
18 金	誕生日会				
19 土	★キノコパスタ★ポテトフライ★胡瓜スティック★果物	じゃが芋、スパゲティ、米、油	牛乳、ベーコン	玉葱、胡瓜、しめじ、えのき、人参、にんにく	★おにぎり ★牛乳★せんべい
23 水	★玄米入りご飯★鯖味噌焼き★切干大根★小松菜ナムル★なす玉ねぎ味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、玄米、油、ごま、ごま油	牛乳、さわか、油揚げ、卵、おから、みそ	小松菜、なす、人参、玉葱、もやし、切干大根	★おからドーナツ ★牛乳★果物
24 木	★玄米入りご飯★豚汁★大根煮★かぼちゃ煮★胡瓜スティック★豆腐味噌汁★果物	中華めん、米、玄米、三温糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	大根、南瓜、胡瓜、もやし、キャベツ、えのき、葱、人参、にんにく、生姜	★焼きそば ★牛乳★果物
25 金	★きのご飯★じゃが芋がんも煮★大根ごま酢和え★鰯団子汁★果物	うどん、もち米、じゃが芋、米、カレールウ、三温糖、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、豚肉、いわし、がんも、油揚げ、卵、みそ	人参、大根、玉葱、えのき、ほうれん草、ツナ、椎茸、葱、胡瓜、生姜	★カレーうどん ★牛乳★果物
26 土	★なすミートパスタ★バナナヨーグルト★チーズ	スパゲティ、米、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	トマト缶、なす、バナナ、玉葱、人参	★おにぎり ★牛乳★せんべい
28 月	★玄米入りご飯★マーボーなす★粉ふき芋★おくらごま和え★豆腐玉葱味噌汁★果物	じゃが芋、米、三温糖、片栗粉、玄米、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、きな粉	なす、玉葱、おから、葱、人参、ピーマン、椎茸、わかめ、生姜、にんにく	★ミルクくずもち ★牛乳★果物
29 火	★玄米入りご飯★蓮根ボール★五目豆★わかめサラダ★ジャガイモ味噌汁★果物	米、玄米、油、こんにゃく、小麦粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、大豆、鮭、卵、みそ、ベーコン、ハム	蓮根、もやし、人参、きゅうり、わかめ、ごぼう、しょうが、こんにゃく	★鮭おにぎり ★牛乳★果物
30 水	★玄米入りご飯★サバ塩焼き★高野豆腐そぼろ★かぶ甘酢★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	パン、米、玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、さんま、生揚げ、チーズ、鶏肉、ベーコン、みそ、高野豆腐	蕪、大根、キャベツ、玉葱、胡瓜、ピーマン、トマト缶、いんげん、ゴボウ、生姜	★ピザトースト ★牛乳★果物