

献立表

2021. 1 あかね保育園

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	
04月	★玄米入りご飯★鮭塩焼き★ひじき煮★豚汁★果物	米、里芋、こんにゃく、玄米、三温糖、油	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、大豆	大根、人参、葱、ごぼう、ひじき	★おにぎり★牛乳★果物
05火	★玄米入りご飯★みそ焼き肉★金時豆煮★ほうれん草ナムル★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	米、白玉粉、じゃが芋、玄米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、金時豆、みそ、きな粉、みそ	ほうれん草、玉葱、もやし、人参、にんにく、生姜	★白玉団子★牛乳★果物
06水	★玄米入りご飯★ぶり照焼き★大根そぼろ煮★ブロッコリー★白菜生揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、油、三温糖、片栗粉	牛乳、ぶり、生揚げ、鶏肉、みそ、かつお節	大根、ブロッコリー、白菜、生姜	★ポテトフライ★牛乳★果物
07木	★玄米入りご飯★ささみフライ★高野豆腐人参煮★春雨サラダ★もやしパスタ味噌汁★果物	米、パン粉、春雨、玄米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、ささ身、みそ、高野豆腐、卵、ベーコン、ハム	もやし、人参、胡瓜、七草	★七草がゆ★牛乳★果物
08金	★玄米入りご飯★さばの塩焼き★じゃが芋がんも煮★ひじきサラダ★豆腐I/P味噌汁★果物	パン、米、じゃが芋、玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、さば、豆腐、がんも、チーズ、ベーコン、みそ、ツナ缶	人参、胡瓜、玉葱、えのき、ピーマン、葱、トマト缶、コーン、ひじき	★ピザトースト★牛乳★果物
09土	★うどん★ポテトコロッケ★ブロッコリー★果物	うどん、パン、油	牛乳、かつお節	ブロッコリー、わかめ	★ロールパン★牛乳★せんべい
12火	★玄米入りご飯★さわら味噌焼★かぼちゃ煮★華風和え★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、スパゲティ、玄米、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、生揚げ、ウインナー、みそ、卵、みそ	かぼちゃ、チンゲン菜、トマト缶、キャベツ、玉葱、もやし、人参、コーン、ピーマン	★スパゲッティ★牛乳★果物
13水	★玄米入りご飯★麻婆豆腐★じゃが芋金平カレー風味★ほうれん草草刈り★大根油揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、小麦粉、玄米、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、葱、大根、えのき、しめじ、いんげん、人参、ピーマン、しいたけ	★すいとん★牛乳★果物
14木	★玄米入りご飯★いわしの梅煮★切昆布煮★小松菜のサラダ★蕪なめこ味噌汁★果物	さつま芋、米、玄米、三温糖、バター、油、ごま	牛乳、いわし、みそ、さつま揚げ、生クリーム、ベーコン、卵	小松菜、蕪、なめこ、もやし、人参、コーン、こんにゃく	★スイートポテト★牛乳★果物
15金	誕生日会				
16土	★焼きそば★ウインナー★ブロッコリー★果物	中華めん、パン、油	牛乳、ウインナー、豚肉、かつお節	ブロッコリー、もやし、キャベツ、人参	★ロールパン★牛乳★せんべい
18月	★玄米入りご飯★金目鯛煮★蓮根金平★キャベツのごま酢あえ★豆腐葱味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、こんにゃく、三温糖、ねりごま、油	牛乳、金目鯛、豆腐、卵、みそ、油揚げ、おから	蓮根、キャベツ、葱、人参、胡瓜、わかめ、生姜	★おからドーナツ★牛乳★果物
19火	★玄米入りご飯★タンドリーチキン★人参しりしり★豆サラダ★もやしパスタ味噌汁★果物	うどん、米、玄米、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト、みそ、ちくわ、ベーコン、ツナ缶、かつお節	もやし、人参、胡瓜、トマト、ほうれん草、コーン、にんにく、生姜	★きつねうどん★牛乳★果物
20水	★玄米入りご飯★さば味噌煮★里芋そぼろ煮★ほうれん草磯辺和え★白菜生揚げ味噌汁★果物	里芋、米、小麦粉、玄米、三温糖	牛乳、さば、生揚げ、鶏肉、卵、みそ、かつお節	ほうれん草、白菜、もやし、生姜、のり	★ホットケーキ★牛乳★果物
21木	★カレーライス★ウインナー★白菜サラダ★ドリンクヨーグルト★果物	さつま芋、米、じゃが芋、カレールウ、三温糖、玄米、はちみつ、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウインナー	玉葱、白菜、パイン缶、人参、胡瓜、エリンギ、レーズン、にんにく	★大学芋★牛乳★果物
22金	★玄米入りご飯★蓮根ボール★大根さつま揚げ煮★ブロッコリー★豆腐玉葱味噌汁★果物	うどん、米、玄米、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、さつま揚げ、卵、みそ、かつお節	大根、蓮根、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、もやし、葱、人参、生姜、わかめ	★焼きうどん★牛乳★果物
23土	★スパゲッティ★三色ゼリー★チーズ	パン、スパゲティ、三温糖	牛乳、チーズ、豚肉	ジュース(りんご、オレンジ、ぶどう) トマト缶、玉葱、人参、エリンギ、ピーマン	★ロールパン★牛乳★せんべい
25月	★玄米入りご飯★豚バラ大根煮★さつま芋の甘煮★酢の物★豆腐なめこの味噌汁★果物	パン、米、さつま芋、玄米、三温糖、バター	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、チーズ、みそ、しらす	大根、胡瓜、なめこ、わかめ、葱、にんにく、生姜	★ホットサンド★牛乳★果物
26火	★もち★鶏照焼き★切干大根★ほうれん草きのこ和え★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	もち米、米、三温糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、生揚げ、みそ、かつお節	ほうれん草、キャベツ、しめじ、えのき、人参、切干大根、生姜	★いなりずし★牛乳★果物
27水	★玄米入りご飯★かじきフライ★金平ごぼう★小松菜しらす和え★大根しめじ味噌汁★果物	米、パン、中華めん、パン粉、小麦粉、玄米、こんにゃく、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、かじき、卵、みそ、豚肉、しらす、かつお節	大根、小松菜、ごぼう、しめじ、人参、もやし、キャベツ	★焼きそばパン★牛乳★果物
28木	★食パン★クリームシチュー★トマトペンネ★ほうれん草サラダ★果物	米、パン、じゃが芋、パンネ、小麦粉、バター、油、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、みそ、ハム、ツナ缶、チーズ	玉葱、トマト缶、ほうれん草、人参、コーン、エリンギ、にんにく	★五平餅★牛乳★果物
29金	★納豆ご飯★鮭西京味噌焼き★ぜんまい煮★小松菜白あえ★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	米、じゃが芋、小麦粉、玄米、三温糖、油、砂糖、ごま	牛乳、鮭、納豆、生揚げ、ウインナー、みそ、油揚げ	玉葱、小松菜、人参、ぜんまい、コーン、まいたけ、しいたけ	★蒸しパン★牛乳★果物
30土	★塩焼きそば★肉団子★きゅうりスティック★果物	中華めん、パン、油	牛乳、豚肉	胡瓜、キャベツ、もやし、ピーマン、人参	★ロールパン★牛乳★せんべい

※食材の変更もあります。ご了承ください。