

献立表

2021. 7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	
01 木	★玄米入りご飯★銀さわら西京焼き★ぜんまい煮★華風和え★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	米、じゃが芋、玄米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、銀さわら、みそ、卵、油揚げ	チンゲン菜、玉葱、人参、ぜんまい、もやし、しいたけ	★みそじゃが★牛乳★果物
02 金	★玄米入りご飯★和風ハンバーグ★金時豆煮★わかめ炒め★豆腐なめこの味噌汁★果物	うどん、米、玄米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、金時豆、鶏肉、油揚げ、みそ、卵、ハム	玉葱、大根、なめこ、ほうれん草、胡瓜、葱、わかめ、人参、ひじき	★きつねうどん★牛乳★果物
03 土	★うどん★肉じゃが★ブロッコリー★果物	うどん、パン、じゃが芋、しらたき、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	★0-11ヶ月★牛乳★せんべい
05 月	★玄米入りご飯★鶏ウイング煮★切干大根★キャベツのごま酢あえ★豆腐玉葱味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、三温糖、油、ねりごま	牛乳、鶏肉、豆腐、うずら卵、みそ、油揚げ	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、切干大根、わかめ、にんにく、生姜	★ポテトフライ★牛乳★果物
06 火	★玄米入りご飯★白身魚きのこソース★紅白煮★小松菜白あえ★大根油揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、白玉粉、玄米、片栗粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、かれい、豆腐、生揚げ、みそ、きな粉、油揚げ	大根、人参、小松菜、しめじ、えのき、しいたけ、ピーマン	★白玉団子★牛乳★果物
07 水	そうめんパーティー				
08 木	給食縁日				
09 金	★玄米入りご飯★肉団子の甘辛煮★かぼちゃ煮★ひじきサラダ★キャベツ味噌汁★果物	パン、米、玄米、三温糖、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、バター	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、じゃこ、みそ、ベーコン、ツナ	かぼちゃ、もやし、玉葱、胡瓜、人参、ひじき	★じゃこトースト★牛乳★果物
10 土	★きのこがけ★ポテトフライ★スナックエンドウ★果物	じゃが芋、パン、スパゲティ、油	牛乳、ベーコン、かつお節	玉葱、スナックエンドウ、しめじ、えのき、人参、にんにく	★0-11ヶ月★牛乳★せんべい
12 月	★玄米入りご飯★はんぺんフライ★切昆布煮★春雨サラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、春雨、パン粉、玄米、油、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、はんぺん、生揚げ、さつま揚げ、みそ、卵、ハム	キャベツ、人参、もやし、胡瓜、こんぶ	★五平餅★牛乳★果物
13 火	★玄米入りご飯★酢豚★高野豆腐人参煮★納豆しらす和え★大根とえのきの味噌汁★果物	パン、米、玄米、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ウインナー、みそ、高野豆腐、しらす、かつお節	ほうれん草、人参、大根、玉葱、キャベツ、パイン、ピーマン	★ホットドッグ★牛乳★果物
14 水	★0-11ヶ月★ポークビーンズ★ポテトサラダ★アスパラ★果物	じゃが芋、パン、米、マヨネーズ、小麦粉、バター、三温糖、油	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、ハム、かつお節	人参、アスパラ、トマト、玉葱、キャベツ、エリンギ、胡瓜、ひじき	★ひじきおにぎり★牛乳★果物
15 木	★玄米入りご飯★さばの塩焼き★じゃが芋がんも煮★モロヘイヤお浸し★豆腐なめこの味噌汁★果物	米、じゃが芋、玄米、三温糖	牛乳、鯖、豆腐、がんも、みそ、かつお節	とうもろこし、モロヘイヤ、人参、なめこ、胡瓜、葱	★とうもろこし★牛乳★果物
16 金	★納豆ご飯★鶏照り焼き★金平ごぼう★かぶ甘酢★なす玉ねぎ味噌汁★果物	米、玄米、こんにゃく、三温糖、油	牛乳、鶏肉、納豆、みそ、油揚げ	蕪、みかん、ごぼう、なす、玉葱、胡瓜、人参	★三色ゼリー★牛乳★おにぎり
17 土	★カレーうどん★バナナヨーグルト★チーズ	うどん、パン、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、葱	★0-11ヶ月★牛乳★せんべい
19 月	★玄米入りご飯★豚肉生姜焼★じゃが芋きんぴら★豆サラダ★豆腐なめこの味噌汁★果物	米、じゃが芋、小麦粉、玄米、三温糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、ちくわ、おから	なめこ、胡瓜、トマト、葱、コーン、枝豆、いんげん、生姜	★おからドーナツ★牛乳★果物
20 火	★玄米入りご飯★あじの薬味ソースかけ★かぼちゃのミルク煮★小松菜ナムル★大根油揚げ味噌汁★果物	米、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま、油	牛乳、ヨーグルト、鰹、牛乳、みそ、油揚げ	かぼちゃ、大根、もも、みかん、バナナ、小松菜、もやし、葱、人参	★フルーツヨーグルト★牛乳★おにぎり
21 水	★カレーライス★ウィンナー★フレンチサラダ★ドリンクヨーグルト★果物	中華めん、米、じゃが芋、カレー粉、三温糖、玄米、油	牛乳、牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウインナー、豚肉	玉葱、レタス、もやし、パイン、人参、胡瓜、キャベツ	★焼きそば★牛乳★果物
24 土	★なすミートパスタ★ポテトフライ★スナックエンドウ★果物	じゃが芋、スパゲティ、米、油	牛乳、豚肉、かつお節	トマト、なす、玉葱、スナックエンドウ、人参	★おにぎり★牛乳★ゼリー
26 月	★玄米入りご飯★めかじき味噌焼き★ひじき煮★スナックエンドウ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、パン、玄米、三温糖、バター、油	牛乳、かじき、生揚げ、チーズ、みそ、油揚げ、みそ、大豆	スナックエンドウ、キャベツ、人参、ひじき、あおのり	★和風サンド★牛乳★果物
27 火	★玄米入りご飯★いわしカレームニエル★冬瓜そぼろ煮★きゅうりとトマトのサラダ★コンソメスープ★果物	米、小麦粉、じゃが芋、玄米、バター、メープル、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鰹、生クリーム、鶏肉、ベーコン	冬瓜、玉葱、トマト、胡瓜、コーン、人参、生姜	★ホットビスケット★牛乳★果物
28 水	誕生日会				
29 木	★玄米入りご飯★鮭塩焼き★肉じゃが★おくらごま和え★豆腐味噌汁★果物	米、じゃが芋、しらたき、玄米、三温糖、ごま、油	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、みそ、みそ	とうもろこし、玉葱、オクラ、えのき、人参、葱	★とうもろこし★牛乳★果物
30 金	★玄米入りご飯★松風焼き★なす揚げ煮★大根炒め★豆腐玉葱味噌汁★果物	米、玄米、マヨネーズ、パン粉、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、卵、みそ、ほたて	なす、大根、玉葱、葱、胡瓜、わかめ	★いなりずし★牛乳★果物
31 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	★0-11ヶ月★牛乳★せんべい