

献立表

2021. 10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 金	★玄米入ご飯★めかじき味噌焼き★金時豆煮★キャベツのごま酢あえ★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	パン、米、じゃが芋、三温糖、玄米、マヨネーズ、ねりごま、バター	牛乳、かじき、金時豆、じゃこ、みそ	玉葱、キャベツ、胡瓜、わかめ	★じゃこトースト ★牛乳★果物
02 土	★きのこパゲッティ★ポテトフライ★ブロッコリー★果物	じゃが芋、パン、スパゲティ、油	牛乳、ベーコン、かつお節	ブロッコリー、玉葱、しめじ、えのき、人参、にんにく	★0-1パソ ★牛乳★せんべい
04 月	★玄米入ご飯★鶏肉が 大根煮★蓮根きんぴら★酢の物★豆腐なめこの味噌汁★果物	米、玄米、こんにゃく、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、鮭、みそ、しらす	大根、蓮根、胡瓜、なめこ、わかめ、葱、人参、にんにく、生姜	★鮭おにぎり ★牛乳★果物
05 火	★玄米入ご飯★さんまの煮つけ★炒り豆腐★ほうれん草きのこ和え★大根油揚げ味噌汁★果物	米、スパゲティ、玄米、三温糖、油	牛乳、豆腐、さんま、鶏肉、ウインナー、卵、油揚げ、みそ、かつお節	大根、トマト、ほうれん草、玉葱、葱、しめじ、えのき、人参、コーン	★スパゲッティ ★牛乳★果物
06 水	誕生日会				
07 木	★玄米入ご飯★さわらカレームニエル★切干大根★ひじきサラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	パン、米、玄米、マヨネーズ、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、さわら、ウインナー、生揚げ、みそ、油揚げ、ツナ	胡瓜、キャベツ、キャベツ、人参、切干大根、ひじき	★ホットドッグ ★牛乳★果物
08 金	★玄米入ご飯★みそ焼き肉★さつま芋の甘煮★ほうれん草ナムル★豆腐えのき味噌汁★果物	うどん、米、さつま芋、玄米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	ほうれん草、えのき、もやし、葱、人参、にんにく、生姜	★きつねうどん ★牛乳★果物
09 土	★焼きそば★ウインナー★ブロッコリー★果物	中華麺、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	★0-1パソ ★牛乳★せんべい
11 月	★玄米入ご飯★蓮根はさみ揚げ★大根さつま揚げ煮★マカロニサラダ★白菜生揚げ味噌汁★果物	中華麺、米、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、玄米、油、三温糖	牛乳、豚肉、生揚げ、さつま揚げ、みそ、卵、ハム、なると、ツナ	蓮根、大根、白菜、人参、葱、胡瓜、コーン、わかめ	★ラーメン ★牛乳★果物
12 火	★玄米入ご飯★さんま塩焼き★高野豆腐そぼろ煮★小松菜白あえ★大根えのき味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、油、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、さんま、生揚げ、鶏肉、卵、みそ、高野豆腐、おから	大根、小松菜、えのき、いんげん、まいたけ、人参、生姜	★おからドーナツ ★牛乳★果物
13 水	★玄米入ご飯★鶏照り焼き★五目豆★柿なます★小松菜生揚げ味噌汁★果物	さつま芋、米、玄米、こんにゃく、はちみつ、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、生揚げ、大豆、みそ	大根、人参、小松菜、ごぼう、柿、胡瓜、こんにゃく、生姜	★大学芋 ★牛乳★果物
14 木	★納豆ご飯★松風焼き★切昆布煮★華風和え★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	米、白玉粉、じゃが芋、玄米、パン粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、納豆、さつま揚げ、卵、みそ、きな粉	チンゲン菜、玉葱、人参、葱、もやし、こんにゃく	★白玉団子 ★牛乳★果物
15 金	★カレーライス★ウインナー★フレンチサラダ★ドリンクヨーグルト★果物	中華麺、米、じゃが芋、カレールウ、三温糖、玄米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウインナー	玉葱、レタス、もやし、パイン、人参、胡瓜、キャベツ、エリンギ、レーズン	★焼きそば ★牛乳★果物
16 土	★おにぎり★鶏のから揚げ★きゅうりスティック★豚汁★果物	パン、米、里芋、こんにゃく、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、卵、みそ	大根、胡瓜、人参、葱、ごぼう、生姜、にんにく	★0-1パソ ★牛乳★せんべい
18 月	★玄米入ご飯★麻婆豆腐★じゃが芋きんぴら★かぶ甘酢★もやし油揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、パン、玄米、片栗粉、三温糖、バター、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、チーズ、油揚げ、みそ	蕪、もやし、葱、胡瓜、ピーマン、人参、いんげん、しいたけ	★サンドイッチ ★牛乳★果物
19 火	★玄米入ご飯★鮭味噌マヨネーズ焼き★粉ふき芋★小松菜のサラダ★豆腐玉葱味噌汁★果物	じゃが芋、米、小麦粉、マヨネーズ、玄米、油、ごま、三温糖	牛乳、鮭、豆腐、生クリーム、ベーコン、みそ	玉葱、小松菜、もやし、コーン、わかめ	★ホットビスケット ★牛乳★果物
20 水	★玄米入ご飯★白身魚きのこソース★ひじき煮★豆サラダ★豆腐葱味噌汁★果物	うどん、米、もち、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、かれい、豆腐、油揚げ、大豆、みそ、ちくわ	胡瓜、人参、トマト、しめじ、えのき、葱、コーン、わかめ、ピーマン、ひじき	運動会応援おやつ
21 木	★玄米入ご飯★タンドリーチキン★ジャーマンポテト★切干大根サラダ★蕪なめこ味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト、みそ、ベーコン、ハム	蕪、なめこ、玉葱、胡瓜、人参、切干大根、にんにく、生姜	★いなりずし ★牛乳★果物
22 金	★玄米入ご飯★たらの万が一ソース★金平ごぼう★わかめがら★大根しめじ味噌汁★果物	さつま芋、米、玄米、油、小麦粉、こんにゃく、バター、パン粉、小麦粉	牛乳、たら、牛乳、チーズ、ハム、生クリーム、みそ、卵	大根、ごぼう、コーン、ブロッコリー、人参、しめじ、胡瓜、わかめ	★さつま芋グラタン ★牛乳★果物
25 月	★玄米入ご飯★銀さわら西京焼き★かぼちゃ煮★ほうれん草磯辺和え★豆腐えのき味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、油、三温糖	牛乳、銀さわら、豆腐、みそ、かつお節	かぼちゃ、ほうれん草、えのき、もやし、葱、のり	★ポテトフライ ★牛乳★果物
26 火	★食パン★クリームシチュー★トマトマカロニ★ブロッコリーとコーンサラダ★果物	パン、米、もち米、じゃが芋、マカロニ、小麦粉、バター、油、三温糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、チーズ	トマト、玉葱、ブロッコリー、人参、コーン、エリンギ、にんにく	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
27 水	★玄米入ご飯★ハンバーグ★人参しりしり★ほうれん草がら★コンソメスープ★果物	パン、米、じゃが芋、パン粉、玄米、バター、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、卵、ハム、ツナ、かつお節	玉葱、人参、ほうれん草、コーン	★ホットサンド ★牛乳★果物
28 木	★玄米入ご飯★ぶりの照り焼き★じゃが芋がんも煮★大根ごま酢和え★豆腐玉葱味噌汁★果物	米、じゃが芋、小麦粉、黒砂糖、玄米、三温糖、ごま	牛乳、ぶり、豆腐、がんも、みそ、卵	大根、玉葱、人参、胡瓜、わかめ、生姜	★黒糖蒸しパン ★牛乳★果物
29 金	★玄米入ご飯★かじきフライ★大根そぼろ煮★蓮根サラダ★白菜生揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、玄米、油、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、かじき、生揚げ、鶏肉、卵、みそ、ツナ	大根、蓮根、白菜、いんげん、生姜	★みそじゃが ★牛乳★果物
30 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	★0-1パソ ★牛乳★せんべい