

献立表

2022.5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	
02月	★玄米入ご飯★鶏ウイング煮★ぜんまい煮 ★豆サラダ★玉葱油揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、三温糖、油	牛乳、鶏肉、うずら卵、油揚げ、みそ、ちくわ	玉葱、胡瓜、ぜんまい、トマト、人参、コーン、枝豆、にんにく、生姜、しいたけ、わかめ	★ポテトフライ ★牛乳★果物
06金	★玄米入ご飯★さばの竜田揚げ★粉ふき芋 ★小松菜しらす和え★豆腐えのき味噌汁★果物	じゃが芋、米、白玉粉、玄米、油、片栗粉、小麦粉、三温糖	牛乳、さば、豆腐、みそ、きな粉、しらす、かつお節	小松菜、えのき、葱、生姜	★白玉団子 ★牛乳★果物
07土	★カレーうどん★チーズ★バナナヨーグルト	うどん、パン、カレールウ、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	バナナ、玉葱、人参、葱	★ロールパン ★牛乳★せんべい
09月	★玄米入ご飯★豚肉生姜焼★切干大根煮 ★酢の物★大根油揚げ味噌汁★果物	米、もち米、玄米、三温糖	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、しらす	大根、胡瓜、人参、わかめ、切干大根、生姜	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
10火	★玄米入ご飯★はんぺんフライ★蓮根金平 ★ひじきサラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	パン、米、パン粉、玄米、油、小麦粉、こんにゃく、マヨネーズ、三温糖	牛乳、はんぺん、生揚げ、生クリーム、みそ、卵、ツナ	蓮根、胡瓜、キャベツ、みかん、人参、ひじき	★フルーツサンド ★牛乳★果物
11水	★玄米入ご飯★ハンバーグ★人参しりしり ★アスパラとコーンサラダ★コンソメスープ★果物	中華麺、米、じゃが芋、パン粉、玄米、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、牛乳、鶏肉、豚肉、卵、ベーコン、ツナ、なた、かつお節	玉葱、人参、アスパラ、コーン、葱、わかめ	★ラーメン ★牛乳★果物
12木	★玄米入ご飯★いわしの梅煮★金平ごぼう ★キャベツのごま酢あえ★豆腐玉葱味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、玄米、こんにゃく、ねりごま、油	牛乳、いわし、豆腐、みそ、卵、おから	ごぼう、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、梅干し、わかめ	★おからドーナツ ★牛乳★果物
13金	★玄米入ご飯★酢豚★かぼちゃ煮★かぶ甘酢 ★豆腐わかめ味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	かぼちゃ、蕪、りんご・ぶどう・オレンジジュース、みかん、玉葱、パイナップル、人参、胡瓜、ピーマン	★三色ゼリー ★牛乳★おにぎり
14土	★きのこスパゲッティ★ポテトフライ ★スナップえんどう★果物	じゃが芋、パン、スパゲッティ、油	牛乳、ベーコン、かつお節	玉葱、スナップえんどう、しめじ、えのき、人参、にんにく	★ロールパン ★牛乳★せんべい
16月	★玄米入ご飯★ぶり照り焼き★五目豆 ★おかひじき和え★大根油揚げ味噌汁★果物	米、パン、玄米、こんにゃく、三温糖、バター、ごま油	牛乳、ぶり、大豆、チーズ、みそ、油揚げ、ツナ	大根、おかひじき、人参、ごぼう、こんにゃく、あおのり、生姜	★和風サンド ★牛乳★果物
17火	★カレーライス★ウィナー★フレンチサラダ ★ドリンクヨーグルト★果物	米、じゃが芋、小麦粉、カレールウ、三温糖、黒砂糖、玄米、油	牛乳、牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウィナー	玉葱、人参、レタス、パイン、胡瓜、エリンギ、レーズン、にんにく	★蒸しパン ★牛乳★果物
18水	★納豆ご飯★めかじき味噌焼き★じゃが芋がんも煮 ★絹さや天ぷら★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、スパゲッティ、じゃが芋、玄米、小麦粉、三温糖	牛乳、かじき、がんも、納豆、生揚げ、ウィナー、みそ、卵	トマト、絹さや、人参、キャベツ、玉葱、コーン、ピーマン	★スパゲッティ ★牛乳★果物
19木	誕生日会				
20金	★玄米入ご飯★みそ焼き肉★金時豆煮 ★ほうれん草ナムル★大根えのき味噌汁★果物	米、米、三温糖、玄米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、金時豆、鮭、みそ	ほうれん草、大根、えのき、もやし、人参、にんにく、生姜	★鮭おにぎり ★牛乳★果物
21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	りんご、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
23月	★玄米入ご飯★鮭味噌マヨネーズ焼き★ひじき煮 ★春雨サラダ★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、小麦粉、春雨、マヨネーズ、玄米、三温糖、ごま油、油	牛乳、鮭、豆腐、卵、みそ、ハム、油揚げ、大豆	なめこ、人参、もやし、胡瓜、玉葱、葱	★人参ケーキ ★牛乳★果物
24火	★ロールパン★ポークビーンズ★ジャーマンポテト ★野菜スティック★果物	パン、じゃが芋、米、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、バター、油、ごま油	牛乳、油揚げ、豚肉、大豆、ひよこ豆、ベーコン	玉葱、人参、トマト、キャベツ、胡瓜、ごぼう、エリンギ	★いなりずし ★牛乳★果物
25水	★玄米入ご飯★銀さわら西京焼き★新じゃが芋そぼろ煮★小松菜白あえ★大根しめじ味噌汁★果物	中華めん、じゃが芋、米、玄米、油、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、銀さわら、生揚げ、豚肉、鶏肉、みそ	大根、小松菜、もやし、しめじ、キャベツ、しいたけ、人参、生姜	★焼きそば ★牛乳★果物
26木	★玄米入ご飯★肉団子の甘辛煮★切昆布煮 ★マカロニサラダ★小松菜生揚げ味噌汁★果物	米、マカロニ、マヨネーズ、玄米、パン粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、卵、みそ、ハム、ツナ	玉葱、もも、みかん、バナナ、人参、小松菜、ごぼう、胡瓜、こんにゃく	★フルーツヨーグルト ★牛乳★おにぎり
27金	★じゃこご飯★鶏照り焼き★高野豆腐人参煮 ★ほうれん草磯辺和え★大根油揚げ味噌汁★果物	うどん、米、玄米、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、じゃこ、みそ、高野豆腐、油揚げ、かつお節	大根、ほうれん草、人参、もやし、生姜、わかめ、のり	★たぬきうどん ★牛乳★果物
28土	★うどん★ポテトコロッケ★きゅうりスティック ★果物	うどん、パン、油	牛乳	胡瓜、わかめ	★ロールパン ★牛乳★せんべい
30月	★玄米入ご飯★麻婆豆腐★紅白煮 ★きゅうり昆布あえ★もやし油揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、玄米、片栗粉、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	胡瓜、もやし、人参、葱、ピーマン、しいたけ、こんにゃく、にんにく、生姜	★五平餅 ★牛乳★果物
31火	★玄米入ご飯★白身魚きのこソース★大根さつま揚げ煮★わかめサラダ★かぶしめじ味噌汁★果物	パン、米、玄米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、チーズ、ベーコン、さつま揚げ、みそ、ハム	大根、蕪、しめじ、人参、玉葱、えのき、トマト、胡瓜、わかめ、コーン、ピーマン	★ピザトースト ★牛乳★果物