

献立表

2022.06 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 水 | ★玄米入りご飯★ハンバーグ★かぼちゃ煮 ★れんこんサラダ★ジャガイモ玉葱味噌汁★果物 | 米、じゃが芋、三温糖、パン粉、玄米、マヨネーズ、ごま | 豚肉、牛乳、鶏肉、卵、みそ、ツナ | 南瓜、玉葱、蓮根、ゆり、イグサ、リンドウ、ルッコラ、ブドウジュース | ★三色ゼリー ★牛乳★おにぎり |
| 02 木 | ★玄米入りご飯★鯖味噌焼き★高野豆腐味噌煮 ★スープエトル★大根しめじ味噌汁★果物 | うどん、米、カレーパウダー、玄米、三温糖、片栗粉 | 牛乳、さくら、豚肉、鶏肉、みそ、高野豆腐、かつお節 | 玉葱、大根、スープエトル、人参、ツメ、葱、イグサ、生姜 | ★カレーうどん ★牛乳★果物 |
| 03 金 | ★玄米入りご飯★酢豚★切干大根 ★おかひじき和え★小松菜生揚げ味噌汁★果物 | 米、玄米、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま | 牛乳、豚肉、生揚げ、鮭、みそ、油揚げ、ツナ | 人参、かぶ、玉葱、パイナップル、小松菜、ピーマン、ジャガイモ、切干大根、生姜、椎茸 | ★鮭おにぎり ★牛乳★果物 |
| 04 土 | ★スパゲッティ★チーズ★三色ゼリー | パン、スパゲッティ、三温糖 | 牛乳、チーズ、豚肉 | みかん、トマト缶、玉葱、人参、リンドウ、ピーマン、(リンドウ、ルッコラ、ブドウ)ジュース | ★ローション ★牛乳★せんべい |
| 06 月 | ★ローション★ポークビーンズ★ポテトサラダ ★ブロッコリー★果物 | 中華めん、じゃが芋、パン、マヨネーズ、小麦粉、バター、油 | 牛乳、豚肉、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、もやし、リンドウ、胡瓜、人参 | ★焼きそば ★牛乳★果物 |
| 07 火 | ★玄米入りご飯★松風焼き★大根汁煮 ★わかめサラダ★豆腐味噌汁★果物 | じゃが芋、米、玄米、パン粉、油、三温糖、ごま | 牛乳、鶏肉、豆腐、ツメ、卵、みそ、ハム | 大根、葱、えのき、胡瓜、わかめ、人参 | ★ポテトフライ ★牛乳★果物 |
| 08 水 | ★玄米入りご飯★ささみパン粉焼き★切昆布煮 ★春雨サラダ★大根油揚げ味噌汁★果物 | うどん、米、春雨、パン粉、マヨネーズ、玄米、三温糖、ごま油、油 | 牛乳、鶏肉、さつま揚げ、みそ、ハム、油揚げ | 大根、人参、もやし、胡瓜、こんぶ、わかめ | ★ためぎうどん ★牛乳★果物 |
| 09 木 | ★納豆ご飯★金目鯛煮★蓮根金平 ★スープエトル★玉葱油揚げ味噌汁★果物 | うどん、米、玄米、三温糖、油、片栗粉、蒟蒻 | 牛乳、金目鯛、納豆、おから、みそ、油揚げ、かつお節、卵 | 玉葱、スープエトル、人参、イグサ、生姜、ゆめ、蓮根 | ★おからドーナツ ★牛乳★果物 |
| 10 金 | ★玄米入りご飯★みそ焼き肉★金時豆煮 ★ひじきサラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物 | 米、白玉粉、三温糖、玄米、マヨネーズ、三温糖、ごま油 | 牛乳、豚肉、豆腐、金時豆、生揚げ、きな粉、みそ、ツナ | 胡瓜、キャベツ、人参、ヒジキ、ニンニク、生姜 | ★白玉団子 ★牛乳★果物 |
| 11 土 | ★カレーうどん★チーズ★バナナヨーグルト | うどん、パン、カレーパウダー、三温糖 | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ | バナナ、玉葱、人参、葱 | ★ローション ★牛乳★せんべい |
| 13 月 | ★玄米入りご飯★鮭西京味噌焼き★ジャガイモ芋煮★キャベツごま酢あえ★大根えのき味噌汁★果物 | 米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、玄米、油、ねりごま、パン | 牛乳、鮭、がんも、みそ、チーズ、バター | 大根、キャベツ、人参、えのき、胡瓜、わかめ | ★和風サンド ★牛乳★果物 |
| 14 火 | ★カレーライス★ウィンナー★フレンチサラダ ★りんごジュース、★果物 | 米、じゃが芋、カレーパウダー、三温糖、玄米、油 | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウィンナー | リンゴジュース、玉葱、人参、ゆめ、パイナップル、胡瓜、リンドウ、仔ナツメ、レーズン、ニンニク | ★ヨーグルトフルーツ ★牛乳★おにぎり |
| 15 水 | ★玄米入りご飯★しゅうまい★大根さつま揚げ煮 ★マカロニサラダ★豆腐味噌汁★果物 | 米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、マヨネーズ、玄米、片栗粉、ごま油、しゅうまい皮 | 牛乳、豚肉、豆腐、さつま揚げ、卵、みそ、ハム、ツナ | 大根、玉葱、人参、えのき、葱、胡瓜、椎茸、生姜 | ★ばななケーキ ★牛乳★果物 |
| 16 木 | ★玄米入りご飯★めかじき煮つけ★人参しりしり ★ほうれん草ナムル★豆腐味噌汁★果物 | 米、パン、玄米、ごま、三温糖、ごま油、バター | 牛乳、かじき、豆腐、チーズ、みそ、油揚げ、ツナ、かつお節 | 人参、ほうれん草、もやし、葱、生姜、のり、キャベツ、ねぎ | ★焼きうどん ★牛乳★果物 |
| 17 金 | ★食パン★タンダーチキン★粉ふき芋 ★小松菜のサラダ★コンソメスープ★果物 | じゃが芋、米、パン、三温糖、ごま、油 | 牛乳、鶏肉、パイナップル、ヨーグルト、みそ | 小松菜、玉葱、ゆめ、人参、ニンニク、生姜 | ★五平餅 ★牛乳★果物 |
| 18 土 | ★なすミートパゲッティ★チーズ★バナナヨーグルト | パン、スパゲッティ、三温糖 | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ | バナナ、トマト缶、なす、玉葱、人参 | ★ローション ★牛乳★せんべい |
| 20 月 | ★玄米入りご飯★さば味噌煮★さつま芋甘煮 ★おくらトト和え★大根油揚げ味噌汁★果物 | 米、さつま芋、スパゲッティ、玄米、三温糖 | 牛乳、さば、ウイナー、みそ、油揚げ、かつお節 | 大根、トマト缶、ゆめ、玉葱、イグサ、人参、ニンニク、ピーマン、生姜 | ★スパゲッティ ★牛乳★果物 |
| 21 火 | ★わかめご飯★あかねコロッケ★豆サラダ ★ブロッコリー★中華風コンソメスープ★果物 | じゃが芋、米、パン粉、玄米、小麦粉、油、三温糖 | 牛乳、卵、豚肉、ちくわ、生クリーム、かつお節 | ブドウジュース、ニンニク、ブロッコリー、玉葱、胡瓜、ミント、わかめ、のり | ★ぶどうゼリー ★牛乳★おにぎり |
| 22 水 | ★防災食ご飯★鮭塩焼き★かぼちゃ天ぷら ★きゅうりスティック★果物 | 米、小麦粉、玄米、蒟蒻、メープルシロップ、三温糖、ごま、油 | 牛乳、鮭、豆腐、生クリーム、生揚げ、みそ | ごぼう、小松菜、なめこ、人参、葱、舞茸 | ★ホットビスケット ★牛乳★果物 |
| 23 木 | ★玄米入りご飯★魚トマトソース★ひじき煮 ★蓮根サラダ★ジャガイモ玉葱味噌汁★果物 | 米、じゃが芋、玄米、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、ごま | 牛乳、油揚げ、かたまり、みそ、生クリーム、大豆、ツナ | 玉葱、蓮根、人参、トマト缶、いんげん、ひじき | ★いなりずし ★牛乳★果物 |
| 24 金 | ★玄米入りご飯★肉団子甘辛煮★高野豆腐人参煮 ★切干し大根サラダ★かぶしめじ味噌汁★果物 | パン、米、玄米、三温糖、パン粉、片栗粉、ごま、ごま油 | 牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム、卵、みそ、高野豆腐、ハム | 蕪、玉葱、人参、みかん、胡瓜、しめじ、切干大根 | ★フルーツサンド ★牛乳★果物 |
| 25 土 | ★うどん★天ぷら★きゅうりスティック★果物 | うどん、パン、さつま芋、小麦粉、油 | 牛乳、ちくわ、卵 | 胡瓜、わかめ、あおのり | ★ローション ★牛乳★せんべい |
| 27 月 | ★玄米入りご飯★麻婆豆腐★紅白煮 ★酢の物★キャベツ生揚げ味噌汁★果物 | 米、じゃが芋、小麦粉、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油 | 牛乳、豆腐、豚肉、生揚げ、ウイナー、みそ、卵、しらす | 胡瓜、人参、キャベツ、わかめ、ピーマン、ニンニク、椎茸、ニンニク、生姜、葱 | ★ウイナーコンソメ蒸しパン ★牛乳★果物 |
| 28 火 | ★玄米入りご飯★さわら加減ニル★人参しりしり ★わかめ草刈りしめじ味噌汁★果物 | 米、パン、玄米、小麦粉、マヨネーズ、バター、ごま油、ごま、三温糖 | 牛乳、さわら、みそ、パイナップル、ツメ、かつお節 | もやし、人参、ほうれん草、しめじ、えのき | ★チーズ万歳 ★牛乳★果物 |
| 29 水 | ★じゃこご飯★豚肉生姜焼★五目豆 ★小松菜しらす和え★なす玉ねぎ味噌汁★果物 | じゃが芋、米、玄米、蒟蒻、三温糖、小麦粉、油、ごま | 牛乳、豚肉、大豆、ツメ、みそ、油揚げ、ゆめ、卵、かつお節 | 小松菜、なす、玉葱、人参、ごぼう、生姜、こんぶ | ★みそじゃが ★牛乳★果物 |
| 30 木 | ★玄米入りご飯★鮭コンソメソース★系こんにやく炒め ★大根ごま酢和え★豆腐なめこ味噌汁★果物 | 米、蒟蒻、もち米、マヨネーズ、玄米、三温糖、ごま | 牛乳、鮭、豆腐、みそ、卵、チーズ、かつお節 | 大根、なめこ、人参、ニンニク、葱、胡瓜 | ★焼きおにぎり ★牛乳★果物 |

※材料や献立の変更もあります。ご了承ください。