

献立表

食材の都合により変更もあります。

2022.11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 火	★じゃこご飯★鮭パン粉焼き★切干大根 ★木の草キノ和え★豆腐玉葱味噌汁★果物	じゃが芋、米、パン粉、 玄米、三温糖、油、ごま	牛乳、鮭、豆腐、じゃ こ、みそ、油揚げ、かつ お節	ほうれん草、玉葱、人 参、しめじ、えのき、切 干大根、にんにく、生 姜、わかめ	★ポテトフライ ★牛乳★果物
02 水	★玄米入りご飯★鶏インク煮★さつま芋甘煮 ★酢の物★白菜生揚げ味噌汁★果物	米、さつま芋、玄米、三 温糖、ごま	牛乳、鶏肉、生揚げ、み そ、しらす	白菜、胡瓜、わかめ、に んにく、生姜	★五平餅 ★牛乳★果物
04 金	★玄米りご飯★蓮根ボール★じゃが芋シウ煮 ★ひじきサラダ★蕪なめこ味噌汁★果物	米、パン、じゃが芋、玄 米、油、小麦粉、マヨ ネーズ、ごま油、粉糖	牛乳、鶏肉、卵、みそ、 ツナ	蓮根、蕪、胡瓜、なめ こ、人参、ひじき、生姜	★揚げパン ★牛乳★果物
05 土	★わかめご飯★かつ西京焼き★ブロッコリー ★味噌汁★果物	パン、米	牛乳、かつ、みそ、かつお 節	ブロッコリー、大根、え のき、生姜	★0-11パッ ★牛乳★せんべい
07 月	★玄米りご飯★さば味噌煮★五目豆 ★柿なます★豆腐葱味噌汁★果物	米、もち米、玄米、三温 糖、こんにゃく	牛乳、さば、豆腐、大 豆、みそ、油揚げ	大根、人参、柿、葱、胡 瓜、ごぼう、こんにゃく、生 姜	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
08 火	さんま焼きパーティー				★ウィンナーソース蒸しパン ★牛乳★果物
09 水	★玄米りご飯★豚バラ蓮根炒め★ぜんまい煮 ★小松菜ナムル★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	パン、米、玄米、三温 糖、バター、ごま、油、 ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、 チーズ、生揚げ、みそ、 油揚げ	蓮根、小松菜、人参、 キャベツ、ぜんまい、も やし、生姜、しいたけ	★ホットサンド ★牛乳★果物
10 木	★カレーライス★ウィンナー★白菜サラダ ★りんごジュース★果物	米、じゃが芋、カレール ウ、玄米、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚 肉、ウィンナー	リンゴ、玉葱、白菜、 トマト、パプリカ、人 参、パイナップル、胡瓜、 リンゴ、ココナ、レーズン	★フルーツサンド ★牛乳★おにぎり
11 金	★玄米りご飯★あじフライ★切昆布煮 ★春雨サラダ★コンソメスープ★果物	米、じゃが芋、春雨、パ ン粉、小麦粉、玄米、 油、三温糖、ごま油	牛乳、鱈、豚肉、さつま 揚げ、卵、ベーコン、ハ ム、みそ	玉葱、人参、大根、もや し、胡瓜、こんにゃく、しい たけ	★すいとん ★牛乳★果物
12 土	★うどん(わかめ)★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パッ ★牛乳★せんべい
14 月	防災食				★バナナケーキ ★牛乳★果物
15 火	誕生日会				
16 水	★玄米入ご飯★豚肉生姜焼★蓮根金平 ★キャベツごま酢あえ★白菜生揚げ味噌汁★果物	パン、米、玄米、こんに ゃく、三温糖、ねりご ま、油	牛乳、豚肉、生揚げ、生 クリーム、みそ	蓮根、白菜、キャベツ、 みかん、人参、胡瓜、わ かめ、生姜	★フルーツサンド ★牛乳★果物
17 木	★納豆ご飯★ぶり照焼き★里芋そぼろ煮 ★小松菜シウ和え★大根しめじ味噌汁★果物	うどん、里芋、米、カ レールウ、玄米、三温糖	牛乳、ぶり、納豆、豚 肉、鶏肉、みそ、しら す、かつお節	大根、小松菜、玉葱、人 参、しめじ、葱、生姜	★カレーうどん ★牛乳★果物
18 金	★きのこご飯★さば塩焼き★白菜昆布あえ ★豚汁★果物	米、さつま芋、里芋、こ んにゃく、三温糖	牛乳、鯖、豆腐、豚肉、 油揚げ、みそ	白菜、大根、人参、しめ じ、えのき、しいたけ、 塩こんにゃく、葱、ごぼう、 胡瓜	★焼きいも ★牛乳★果物
19 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	★0-11パッ ★牛乳★せんべい
21 月	★0-11パッ★ホーローソース★ジャーマンポテト ★白菜サラダ★果物	パン、じゃが芋、米、 油、小麦粉、バター、三 温糖、ごま	牛乳、豚肉、大豆、しら す、ベーコン	玉葱、白菜、トマト缶、 人参、キャベツ、パイナップ ル、胡瓜、レーズン	★しらすおにぎり ★牛乳★果物
22 火	★玄米りご飯★肉団子甘辛煮★金平ごぼう ★わかめサラダ★蕪なめこ味噌汁★果物	米、玄米、こんにゃく、 三温糖、パン粉、三温 糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏 肉、卵、みそ、ハム	蕪、ごぼう、玉葱、なめ こ、人参、胡瓜、わかめ	★いなりずし ★牛乳★果物
24 木	★玄米入ご飯★鶏照焼き★高野豆腐人参煮 ★木の草胡麻浸し★大根油揚げ味噌汁★果物	さつま芋、米、玄米、は ちみつ、油、三温糖、ご ま	牛乳、鶏肉、みそ、高野 豆腐、油揚げ、かつお節	大根、人参、ほうれん 草、もやし、生姜	★大学芋 ★牛乳★果物
25 金	★玄米りご飯★かつ味噌焼き★大根がんも煮 ★かぶ甘酢★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、玄米、三温糖	牛乳、ヨーグルト、さわか 豆腐、がんも、みそ	大根、蕪、なめこ、胡 瓜、葱	★ヨーグルト ★せんべい ★牛乳★果物
26 土	★カレーライス★ポテトコロッケ★果物	米、パン、じゃが芋、か ぶ、玄米、油	牛乳、豚肉	玉葱、胡瓜、人参、エリ ンギ、にんにく	★0-11パッ ★牛乳★せんべい
28 月	★玄米りご飯★麻婆豆腐★大根シウ煮 ★豆サラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	さつま芋、米、玄米、三 温糖、片栗粉、バター、三 温糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、生揚 げ、ツナ、みそ、生ク リーム、ちくわ、大豆、 みそ、卵	大根、胡瓜、キャベツ、葱、 シイタケ、ピーマン、人 参、椎茸、ココナ、生姜	★スイートポテト ★牛乳★果物
29 火	★玄米りご飯★魚トナリ★里芋白煮 ★蓮根サラダ★大根しめじ味噌汁★果物	パン、里芋、米、玄米、 マヨネーズ、油、片栗 粉、ごま	牛乳、かれい、チーズ、 ベーコン、みそ、生ク リーム、ツナ	蓮根、大根、玉葱、しめ じ、トマト缶、いんげ ん、コーン	★ピザトースト ★牛乳★果物
30 水	★玄米りご飯★金目鯛煮★ひじき煮 ★ほうれん草白あえ★キャベツ油揚げ味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、ご ま、油	牛乳、油揚げ、金目鯛、 生揚げ、油揚げ、みそ、 大豆	もやし、ほうれん草、人 参、ひじき、生姜	★いなりずし ★牛乳★果物