

# 献立表

食材の都合により変更もあります。

2022.12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	
04 水	★うどん★ホトトギス★白菜昆布あえ★果物	米、うどん、三温糖、油、ごま	チーズ、みそ	白菜、塩こんぶ、わかめ	★五平餅 ★麦茶★チーズ
05 木	★玄米入ご飯★みそ焼肉★金時豆煮 ★ひじきサラダ★ジャガイモ玉葱味噌汁★果物	米、白玉粉、じゃが芋、三温糖、玄米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、金時豆、きな粉、みそ、ツナ	玉葱、胡瓜、人参、ひじき、にんにく、生姜	★白玉団子 ★牛乳★果物
06 金	★玄米入ご飯★蓮根カレー★大根さつま揚げ煮 ★ほうれん草カレー★白菜生揚げ味噌汁★果物	米、玄米、油、小麦粉、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、卵、みそ	大根、蓮根、ほうれん草、白菜、もやし、七草、人参、生姜	★七草がゆ ★牛乳★果物
07 土	★トマトスパゲティ★チーズ★三色ゼリー	パン、スパゲティ、三温糖	牛乳、チーズ、豚肉	(トマト・アボカド・パプリカ)ジュース、みかん、トマト缶、玉葱、人参、エリンギ、ピーマン	★ロールパン ★牛乳★せんべい
10 火	★じゃこご飯★豚肉生姜焼★蓮根金平 ★キャベツごま酢あえ★大根油揚げ味噌汁★果物	中華めん、米、玄米、こんにゃく、三温糖、ねりごま、油、ごま	牛乳、豚肉、じゃこ、みそ、油揚げ	蓮根、大根、キャベツ、もやし、人参、胡瓜、わかめ、生姜	★焼きそば ★牛乳★果物
11 水	★玄米入ご飯★さば竜田揚げ★高野豆腐そぼろ煮 ★豆サラダ★玉葱油揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、豚肉、鶏肉、みそ、ちくわ、高野豆腐、油揚げ	玉葱、胡瓜、大根、ミモロ、人参、ゴボウ、いんげん、枝豆、生姜、椎茸、わかめ	★すいとん ★牛乳★果物
12 木	★食パン★タンドリーチキン★人参しりしり ★マカロニサラダ★コンソメスープ★果物	パン、米、もち米、じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、ベーコン、ハム、かつお節	人参、玉葱、胡瓜、にんにく、生姜	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
13 金	★カレーライス★ウィンナー★白菜サラダ ★ドリンクヨーグルト★果物	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、ウィンナー	玉葱、白菜、人参、パイン缶、胡瓜、エリンギ、にんにく、レーズン	★ポテトフライ ★牛乳★果物
14 土	★おにぎり★鶏から揚げ ★スナックイングリッシュ★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、かつお節	大根、スナックえんどう、人参、葱、ごぼう、生姜、にんにく	★ロールパン ★牛乳★せんべい
16 月	★玄米入ご飯★白身魚キノコ★ごまごぼう ★華風和え★豆腐カレー味噌汁★果物	さつま芋、米、玄米、片栗粉、小麦粉、バター、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、かれい、豆腐、チーズ、ハム、生クリーム、みそ、卵	パプリカ、ごぼう、ブロッコリー、人参、もやし、しめじ、えのき、葱、ピーマン、わかめ	★さつま芋グラタン ★牛乳★果物
17 火	★玄米入ご飯★豚肉蓮根炒め★さつま芋甘煮 ★なます★玉葱油揚げ味噌汁★果物	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、玄米、油	牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ、おから	蓮根、玉葱、大根、人参、胡瓜、生姜、わかめ	★おからドーナツ ★牛乳★果物
18 水	★玄米入ご飯★肉団子甘辛煮★紅白煮 ★切干大根サラダ★白菜生揚げ味噌汁★果物	パン、米、じゃが芋、玄米、パン粉、三温糖、バター、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン、チーズ、生揚げ、卵、みそ、ハム	玉葱、白菜、人参、胡瓜、切干大根	★ホットサンド ★牛乳★果物
19 木	★玄米入ご飯★銀さわら西京焼き★五目豆 ★小松菜白あえ★大根えのき味噌汁★果物	うどん、米、玄米、こんにゃく、三温糖、油、ごま	牛乳、銀さわら、生揚げ、大豆、豚肉、みそ	大根、キャベツ、小松菜、もやし、人参、えのき、葱、舞茸、ごぼう、昆布	★焼きうどん ★牛乳★果物
20 金	誕生日会				
21 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	★ロールパン ★牛乳★せんべい
23 月	★玄米入りご飯★さば味噌煮★カレー★じゃが芋金平 ★かぶ甘酢★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、じゃが芋、小麦粉、玄米、三温糖、油	牛乳、さば、豆腐、ウィンナー、みそ、卵	蕪、なめこ、胡瓜、葱、コーン、いんげん、生姜	★ウィンナーソース蒸しパン ★牛乳★果物
24 火	お餅つき				
25 水	★玄米入ご飯★麻婆豆腐★里芋白煮 ★白菜昆布あえ★大根油揚げ味噌汁★果物	パン、里芋、米、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、生クリーム、みそ、油揚げ	白菜、大根、葱、みかん、ピーマン、人参、胡瓜、椎茸、塩昆布、ゴボウ、生姜	★フルーツサンド ★牛乳★果物
26 木	★玄米入ご飯★かじきフライ★金平ごぼう ★春雨サラダ★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、小麦粉、春雨、パン粉、玄米、こんにゃく、油、三温糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、かじき、豆腐、卵、みそ、ハム	ごぼう、なめこ、人参、もやし、胡瓜、葱	★ホットケーキ ★牛乳★果物
27 金	★納豆ご飯★豚バラ大根煮★ひじき煮 ★酢の物★玉葱油揚げ味噌汁★果物	うどん、米、玄米、三温糖、油	牛乳、豚肉、納豆、油揚げ、みそ、大豆、しらす	大根、玉葱、胡瓜、ほうれん草、人参、わかめ、ひじき、にんにく、生姜	★きつねうどん ★牛乳★果物
28 土	★塩焼きそば★肉団子★胡瓜スティック★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	★ロールパン ★牛乳★せんべい
30 月	★玄米入ご飯★さわらカレー★大根そぼろ煮 ★ブロッコリー★白菜生揚げ味噌汁★果物	米、スパゲティ、玄米、小麦粉、バター、三温糖、片栗粉	牛乳、さわら、豚肉、生揚げ、鶏肉、みそ、かつお節	大根、トマトジュース、ブロッコリー、白菜、玉葱、人参、生姜	★ミートソースパゲティ ★牛乳★果物
31 火	★玄米入ご飯★蓮根入松風焼き★かぼちゃ煮 ★わかめサラダ★キャベツ油揚げ味噌汁★果物	パン、米、玄米、マヨネーズ、パン粉、三温糖、バター、油、ごま	牛乳、鶏肉、じゃこ、みそ、油揚げ、卵、ハム	かぼちゃ、もやし、蓮根、胡瓜、葱、わかめ、人参、椎茸	★じゃこトースト ★牛乳★果物