

# 献立表

食材の都合により変更もあります。

2023.04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月	★玄米入ご飯★豚肉生姜焼★切干大根★酢の物★大根油揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、三温糖、コーンフレーク	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	★コーンフレーク★牛乳★果物
02火	★玄米入ご飯★さば竜田揚げ★小松菜ソウ和え★じゃが芋ソウ煮★豆腐えのき味噌汁★果物	米、じゃが芋、上新粉、白玉粉、玄米、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、三温糖	牛乳、さば、豆腐、小豆、みそ、しらす、かつお節	小松菜、えのき、葱、生姜	★かしわもち★牛乳★果物
06土	★おにぎり★ポテトフライ★ウィンナー★味噌汁★果物	じゃが芋、パン、米、油	牛乳、豆腐、ウィンナー、みそ	玉葱、わかめ	★0-1歳★牛乳★せんべい
08月	★玄米入ご飯★鶏肉ソウ煮★さつぱり煮★ぜんまい煮★豆サラダ★玉葱油揚げ味噌汁★果物	米、お好み焼き粉、玄米、三温糖、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、ウィンナー、みそ、ちくわ、卵	玉葱、胡瓜、ぜんまい、ミント、人参、葱、ソウ、枝豆、キャベツ、にんにく、生姜、椎茸、わかめ	★お好み焼き★牛乳★果物
09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	米、パン、パン粉、玄米、油、小麦粉、蒟蒻、マヨネーズ、バター、三温糖	牛乳、はんぺん、生揚げ、チーズ、みそ、卵、ツナ	蓮根、胡瓜、キャベツ、人参、ひじき、あおのり	★和風サンド★牛乳★果物
10水	★玄米入ご飯★いわし梅煮★人参しりしり★キャベツごま酢あえ★豆腐玉葱味噌汁★果物	さつまいも、米、玄米、三温糖、ねりごま、ごま油、ごま	牛乳、いわし、豆腐、みそ、ツナ、かつお節	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、梅干し、わかめ	★ふかしいも★牛乳★果物
11木	★幼児：0-1歳★乳児：食パン★ポテト★ジャーマンポテト★ブロッコリー★果物	パン、じゃが芋、米、小麦粉、バター、油、ごま	牛乳、豚肉、大豆、ひよこ豆、鮭、ベーコン、かつお節	玉葱、ブロッコリー、トマト缶、人参、キャベツ、エリンギ	★鮭おにぎり★牛乳★果物
12金	★玄米入ご飯★肉団子甘辛煮★切昆布煮★マカロニサラダ★小松菜生揚げ味噌汁★果物	うどん、米、マカロニ、マヨネーズ、玄米、三温糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、豚肉、鶏肉、生揚げ、さつまいも、卵、みそ、ハム、ツナ	玉葱、人参、小松菜、ごぼう、胡瓜、こんぶ、わかめ	★たぬきうどん★牛乳★果物
13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	★0-1歳★牛乳★せんべい
15月	★玄米入ご飯★麻婆豆腐★紅白煮★切干大根サラダ★キャベツ油揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、白玉粉、玄米、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、きな粉、油揚げ、ハム	もやし、人参、胡瓜、ピーマン、切干大根、椎茸、にんにく、生姜、葱	★白玉団子★牛乳★果物
16火	★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、小麦粉、三温糖、玄米、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、金時豆、卵、おから、みそ	ほうれん草、大根、えのき、もやし、人参、にんにく、生姜	★おからドーナツ★牛乳★果物
17水	★玄米入ご飯★白身魚ソウ煮★かぶ味噌汁★大根さつまいも揚げ煮★かぶじめじ味噌汁★果物	中華めん、米、玄米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、豚肉、さつまいも揚げ、みそ、ハム	大根、蕪、しめじ、もやし、人参、キャベツ、えのき、胡瓜、わかめ、ピーマン	★焼きそば★牛乳★果物
18木	★玄米入ご飯★銀杏ソウ煮★小松菜白あえ★豆腐なめこ味噌汁★果物	じゃが芋、米、三温糖、玄米、ごま、片栗粉	牛乳、銀さくら、豆腐、生揚げ、鶏肉、みそ	(ソウ・ブドウ・和洋)ジュース、みかん、小松菜、なめこ、葱、まいたけ、人参、生姜	★三色ゼリー★牛乳★おにぎり
19金	誕生日会				
20土	★塩焼きそば★肉団子★きゅうりソウ煮★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	★0-1歳★牛乳★せんべい
22月	★玄米入ご飯★酢豚★粉ふき芋★かぶ甘酢★豆腐わかめ味噌汁★果物	米、じゃが芋、米、玄米、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	蕪、玉葱、パイン缶、人参、胡瓜、ピーマン、葱、生姜、しいたけ、わかめ	★五平餅★牛乳★果物
23火	★カレーライス★ウィンナー★フレンチサラダ★ぶどうジュース★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	ブドウジュース、玉葱、人参、レタス、パイン缶、胡瓜、エリンギ、レーズン、にんにく	★アップヨーグルト★牛乳★せんべい
24水	★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	米、スパゲティ、玄米、三温糖、ごま、三温糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、豚肉、じゃこ、みそ、高野豆腐、油揚げ、かつお節	トマトジュース、大根、ほうれん草、玉葱、人参、もやし、生姜、のり	★ミートソース★牛乳★果物
25木	★玄米入ご飯★鮭味噌ソウ煮★ひじき煮★春雨サラダ★豆腐なめこ味噌汁★果物	パン、米、春雨、マヨネーズ、玄米、三温糖、バター、ごま油、油	牛乳、鮭、豆腐、じゃこ、みそ、ハム、油揚げ、大豆	なめこ、人参、もやし、胡瓜、玉葱、葱	★じゃこトースト★牛乳★果物
26金	★玄米入ご飯★しゅうまい★かぼちゃ煮★きゅうり昆布あえ★キャベツ油揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、油、三温糖、玄米、片栗粉、ごま油、しゅうまいの皮	牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ	かぼちゃ、胡瓜、もやし、玉葱、バナナ、椎茸、塩こんぶ、生姜	★バナナケーキ★牛乳★果物
27土	★うどん★天ぷら★ブロッコリー★果物	うどん、パン、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、ちくわ、卵、かつお節	ブロッコリー、わかめ、あおのり	★0-1歳★牛乳★せんべい
29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	じゃが芋、米、玄米、こんにゃく、油、三温糖、ごま油	牛乳、ぶり、大豆、みそ、油揚げ、ツナ	大根、おかひじき、人参、ごぼう、こんぶ、生姜	★ポテトフライ★牛乳★果物
30火	★玄米入ご飯★ハンバーグ★金平ごぼう★アスパラのおひたし★コンソメスープ★果物	パン、米、じゃが芋、パン粉、玄米、こんにゃく、三温糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム、卵、ベーコン、かつお節、おから	玉葱、アスパラ、ごぼう、人参、みかん	★フルーツサンド★牛乳★果物
31水	★納豆ご飯★かぶ味噌汁★じゃが芋がんも煮★かぶソウ煮★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、米、玄米、三温糖	牛乳、油揚げ、かじき、がんも、納豆、生揚げ、みそ、かつお節	ほうれん草、キャベツ、人参、しめじ、えのき	★いなりずし★牛乳★果物