

# 献立表

あかね保育園  
2023.11

食材の都合により変更もあります

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	じゃが芋、米、玄米、こんにゃく、三温糖、油、ねりごま	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	蓮根、白菜、キャベツ、人参、胡瓜、わかめ、生姜	★ポテトフライ ★牛乳★果物
02 木	★玄米りご飯★鶏ウイングさっぱり煮★粉ふき芋 ★酢の物★大根しめじ味噌汁★果物	さつまいも、じゃが芋、米、玄米、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、みそ、しらす	大根、胡瓜、ブロッコリー、しめじ、わかめ、にんにく、生姜	★さつまいもグラタン ★牛乳★果物
04 土	★カレーうどん★バナナヨーグルト★チーズ	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	★カレーうどん ★牛乳★せんべい
06 月	★じゃこご飯★鮭パン粉焼き★切干大根 ★おひたし★豆腐玉葱味噌汁★果物	うどん、米、パン粉、玄米、三温糖、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	★たぬきうどん ★牛乳★果物
07 火	★玄米りご飯★さんま塩焼き★かぼちゃ素揚げ ★ブロッコリーおひたし★果物	米、玄米、小麦粉、油	牛乳、さんま、豆腐、しらす、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、大根、キャベツ	★揚げたごやき風 ★牛乳★果物
08 水	★玄米りご飯★豚バラ蓮根炒め★卵の花 ★小松菜ナムル★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、玄米、こんにゃく、三温糖、ごま、油、ごま油、パン、マヨネーズ	牛乳、豚肉、おから、生揚げ、みそ、ちくわ、チーズ	蓮根、小松菜、キャベツ、人参、もやし、しいたけ、ごぼう、生姜	★チートシート ★牛乳★果物
09 木	★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	さつまいも、米、玄米、こんにゃく、三温糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、みそ、ハム	蕪、ごぼう、玉葱、なめこ、人参、胡瓜、わかめ、かんてん	★芋ようかん ★牛乳★果物
10 金	誕生日会				
11 土	★塩焼きそば★ウィンナー★ブロッコリー★果物	中華めん、パン、油	牛乳、ウィンナー、豚肉、かつお節	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、ピーマン、人参	★カレーうどん ★牛乳★せんべい
13 月	★玄米りご飯★麻婆豆腐★大根汁煮 ★豆サラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、生揚げ、ウィンナー、ツナ、みそ、ちくわ、卵、大豆	大根、胡瓜、キャベツ、葱、トマト、ピーマン、人参、トマト、しいたけ、ごぼう、生姜	★ウィンナーソース蒸しパン ★牛乳★果物
14 火	★防災食★さわら味噌焼き★ポテトフライ★果物	中華麺、じゃが芋、米、玄米、油、三温糖	牛乳、さわら、豚肉、なると、みそ	葱、コーン、わかめ	★防災食 ★牛乳★果物
15 水	★きのこご飯、さば塩焼き★白菜昆布あえ★豚汁★果物	米、うどん、里芋、カレールウ、こんにゃく、三温糖	牛乳、鯖、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	白菜、玉葱、大根、人参、しめじ、えのき、しいたけ、塩こんぶ、葱、ごぼう、胡瓜	★カレーうどん ★牛乳★果物
16 木	★玄米りご飯★魚トリス★じゃが芋ミルク煮 ★蓮根サラダ★白菜生揚げ味噌汁★果物	さつまいも、米、じゃが芋、玄米、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま	牛乳、かれい、牛乳、生揚げ、みそ、生クリーム、ツナ	蓮根、白菜、玉葱、トマト缶、いんげん	★焼きいも ★牛乳★果物
17 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	パン、米、じゃが芋、春雨、パン粉、小麦粉、玄米、油、三温糖、バター、ごま油	牛乳、鱈、ベーコン、チーズ、さつまいも、卵、ハム	玉葱、人参、もやし、胡瓜、こんぶ	★ホットサンド ★牛乳★果物
18 土	★うどん★ポテトコロッケ★ブロッコリー★果物	うどん、パン、油	牛乳、かつお節	バナナ、ブロッコリー、わかめ	★カレーうどん ★牛乳★せんべい
20 月	★納豆ご飯★ぶり照り焼き★じゃが芋そぼろ煮 ★小松菜しらす和え★大根しめじ味噌汁★果物	じゃが芋、米、小麦粉、油、三温糖、玄米、片栗粉	牛乳、ぶり、納豆、卵、鶏肉、みそ、しらす、かつお節	大根、小松菜、バナナ、しめじ、生姜	★バナナケーキ ★牛乳★果物
21 火	★玄米りご飯★蓮根ボール★里芋白煮 ★ひじきサラダ★蕪なめこ味噌汁★果物	里芋、米、玄米、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、パン、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、卵、みそ、ツナ、きな粉	蓮根、蕪、胡瓜、なめこ、人参、ひじき、生姜	★きなこトースト ★牛乳★果物
22 水	★カレーライス★ウィンナー★白菜サラダ ★ぶどうジュース★果物	米、じゃが芋、小麦粉、カレールウ、玄米、油、三温糖	牛乳、豚肉、ウィンナー、みそ	ぶどうジュース、玉葱、白菜、人参、大根、パイ缶、胡瓜、リンゴ、椎茸、コンク、レーズン	★すいとん ★牛乳★果物
24 金	★食パン(乳児)★カレー(幼児)★ポークビーンズ ★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	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、かつお節	玉葱、白菜、トマト缶、人参、キャベツ、パイ缶、エリンギ、胡瓜、レーズン	★おなかチーズおにぎり ★牛乳★果物
25 土	★わかめご飯★鶏照り焼き★ブロッコリー ★大根えのき味噌汁★果物	パン、米、玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	りんご、ブロッコリー、大根、えのき、生姜	★カレーうどん ★牛乳★せんべい
27 月	★玄米りご飯★金目鯛★ひじき煮 ★かぶ甘酢★おひたし味噌汁★果物	中華めん、米、玄米、三温糖、油	牛乳、金目鯛、豚肉、油揚げ、みそ、大豆	蕪、もやし、キャベツ、人参、胡瓜、ひじき、生姜	★焼きそば ★牛乳★果物
28 火	★玄米りご飯★鮭塩焼き★大根ちくわ煮 ★ほうれん草白あえ★かぶしめじ味噌汁★果物	さつまいも、米、玄米、はちみつ、油、三温糖、ごま	牛乳、鮭、生揚げ、ちくわ、みそ	大根、蕪、ほうれん草、しめじ、まいたけ、人参	★大学芋 ★牛乳★果物
29 水	★玄米りご飯★鶏照り焼き★高野豆腐人参煮 ★柿なます★豆腐味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、しらす、みそ、高野豆腐、油揚げ	大根、人参、柿、葱、胡瓜、生姜	★かぶの葉おにぎり ★牛乳★果物
30 木	★玄米りご飯★さば味噌煮★五目豆 ★ほうれん草ナムル★豆腐味噌汁★果物	米、玄米、こんにゃく、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト、さば、豆腐、大豆、みそ、油揚げ	ほうれん草、人参、もやし、葱、ごぼう、こんぶ、生姜	★ヨーグルト ★せんべい ★牛乳★果物