

献立表

※食材の都合により変更もあります

2024.01
あかね保育園

日付	献立	材 料 名			3時おやつ
		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 木	★うどん★メンチかつ★さつま芋甘煮★果物	米、うどん、さつま芋、油、パン粉、小麦粉、ごま、三温糖	豚肉、牛肉、卵、みそ	玉葱、なす、人参、コーン、わかめ	★五平餅 ★果物★牛乳
05	★玄米入ご飯★みそ焼肉★金時豆★ひじきサラダ★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	米、小麦粉、じゃが芋、三温糖、玄米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、金時豆、ウインナー、みそ、卵、ツナ	玉葱、胡瓜、人参、コーン、ひじき、にんにく、生姜	★ウイダー-ソース蒸しパン ★牛乳★果物
06 土	★おにぎり★鶏から揚げ★ブロッコリー★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	ブロッコリー、大根、人参、葱、ごぼう、生姜、コンニャク	★ローリング ★牛乳★せんべい
09 火	★玄米入ご飯★さば味噌煮★加-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、玄米、三温糖、油	牛乳、さば、豆腐、みそ	蕪、なめこ、胡瓜、七草、葱、いんげん、生姜	★七草がゆ ★牛乳★果物
10 水	★玄米入ご飯★豚バラ蓮根炒め★さつま芋甘煮★なます★玉葱油揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、さつま芋、玄米、油、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	蓮根、玉葱、大根、人参、胡瓜、生姜、わかめ	★ポテトフライ ★牛乳★果物
11 木	★玄米入ご飯★ほっけ塩焼き★金平ごぼう★春雨サラダ★大根しめじ味噌汁★果物	米、白玉粉、春雨、マカロニ、玄米、三温糖、こんにゃく、ごま油、油	牛乳、ほっけ、豆腐、きな粉、みそ、ハム	ごぼう、大根、人参、もやし、しめじ、胡瓜	★白玉団子 ★マカロニきなこ ★牛乳★果物
12	★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 土	★カレーライス★ポテトコロッケ★ドリンクヨーグルト★果物	米、パン、じゃが芋、カレー、三温糖、玄米、油	牛乳、牛乳、ヨーグルト、豚肉	玉葱、人参、エリンギ、にんにく	★ローリング ★牛乳★せんべい
15 月	★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	米、小麦粉、三温糖、玄米、油	牛乳、豚肉、納豆、油揚げ、卵、みそ、大豆、しらす	大根、玉葱、胡瓜、人参、わかめ、ひじき、にんにく、生姜、わかめ	★ホットケーキ ★牛乳★果物
16 火	★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	米、じゃが芋、玄米、パン粉、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、生揚げ、卵、みそ、ハム	玉葱、白菜、人参、胡瓜、切干大根、こんぶ、のり	★昆布おにぎり ★牛乳★果物
17 水	★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	さつまいも、米、玄米、こんにゃく、三温糖、ごま	牛乳、銀さわら、生揚げ、大豆、みそ	大根、小松菜、人参、えのき、舞茸、ごぼう、昆布	★ふかしいも ★牛乳★果物
18 木	誕生日会				
19	★玄米入ご飯★蓮根ボール★大根さつま揚げ煮★ほうれん草ナムル★白菜生揚げ味噌汁★果物	パン、米、玄米、油、小麦粉、マヨネーズ、バター、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、卵、じゃこ、みそ	大根、蓮根、ほうれん草、白菜、もやし、人参、生姜	★じゃこトースト ★牛乳★果物
20 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	★ローリング ★牛乳★せんべい
22 月	★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	うどん、米、玄米、油、片栗粉、三温糖、小麦粉	牛乳、さば、油揚げ、鶏肉、みそ、ちくわ、高野豆腐	玉葱、胡瓜、ミモロ、ほうれん草、コーン、いんげん、枝豆、生姜、わかめ	★きつねうどん ★牛乳★果物
23 火	★玄米入ご飯(乳児)★もち(幼児)★鶏照り焼き★切干大根★れん草切和え★キャベツ生揚げ味噌汁★果物【お餅つき】	もち米、米、小麦粉、玄米、三温糖、ハチミツ	牛乳、鶏肉、生クリーム、生揚げ、みそ、油揚げ、小豆、きな粉、かつお節	ほうれん草、大根、キャベツ、人参、しめじ、えのき、切干大根、のり、生姜	★ホットビスケット ★牛乳★果物
24 水	★カレーライス★ウインナー★白菜サラダ★ドリンクヨーグルト★果物	米、じゃが芋、小麦粉、カレー、三温糖、玄米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウインナー、みそ	玉葱、白菜、人参、大根、パイン缶、胡瓜、エリンギ、椎茸、にんにく、レーズン	★ずいとん ★牛乳★果物
25 木	★玄米入ご飯★白身魚きのこソース★ごまごぼう★華風和え★豆腐カレー味噌汁★果物	パン、米、玄米、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、かれい、豆腐、みそ、卵、チーズ	チンゲン菜、ごぼう、人参、もやし、しめじ、えのき、葱、ピーマン、わかめ	★チーズトースト ★牛乳★果物
26	★玄米入ご飯★蓮根入り松風焼き★かぼちゃ煮★わかめサラダ★みそ油揚げ味噌汁★果物	さつま芋、米、玄米、小麦粉、バター、パン粉、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、みそ、油揚げ、卵	かぼちゃ、もやし、ブロッコリー、蓮根、胡瓜、葱、わかめ、人参、椎茸	★さつま芋グラタン ★牛乳★果物
27 土	★ホットドッグ★さつま芋スティック★コンソメスープ★果物	パン、さつまいも、米、マヨネーズ、油	牛乳、ウインナー、ベーコン	キャベツ、玉葱、人参	★おにぎり ★牛乳★せんべい
29 月	★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	米、玄米、小麦粉、こんにゃく、三温糖、油、ねりごま、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、じゃこ、みそ、油揚げ、しらす	蓮根、大根、キャベツ、人参、胡瓜、わかめ、生姜	★揚げたこやき風 ★牛乳★果物
30 火	★玄米入ご飯★さわら加-大根★大根そぼろ煮★ブロッコリー★白菜生揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、玄米、油、バター、片栗粉	牛乳、さわら、生揚げ、鶏肉、卵、みそ、おから、かつお節	大根、ブロッコリー、白菜、生姜	★おからドーナツ ★牛乳★果物
31 水	★玄米入ご飯★麻婆豆腐★里芋白煮★白菜昆布あえ★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	里芋、米、じゃが芋、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚肉、みそ	白菜、玉葱、葱、ピーマン、人参、胡瓜、イロハヒメ、椎茸、塩こんぶ、コンニャク、生姜	★ヨーグルトフルーツ ★牛乳★果物