

献立表

※食材の都合により変更もあります

あかね保育園
2024年04月

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★麻婆豆腐★大根汁煮 ★ほうれん草ナムル★かぶなめこ味噌汁★果物	さつまいも、米、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、みそ	大根、ほうれん草、蕪、なめこ、葱、人参、もやし、ピーマン、椎茸、ニンニク、生姜	★ふかしもち ★牛乳★果物
02火	★玄米入ご飯★鶏照り焼き★蓮根金平 ★かぶ甘酢★豆腐味噌汁★果物	米、玄米、こんにゃく、三温糖、油、パン、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、チーズ	蓮根、蕪、胡瓜、葱、人参、生姜	★チーズトースト ★牛乳★果物
03水	★玄米入ご飯★さば味噌煮★切干大根 ★小松菜白あえ★ジャガ芋玉葱味噌汁★果物	中華めん、米、じゃが芋、玄米、三温糖、油、ごま	牛乳、さば、生揚げ、豚肉、みそ、油揚げ	玉葱、小松菜、人参、もやし、キャベツ、舞茸、切干大根、生姜	★焼きそば ★牛乳★果物
04木	★玄米入ご飯★ハンバーグ★じゃが芋ミルク煮 ★春雨サラダ★揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、春雨、玄米、パン粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、牛乳、鶏肉、しらす、卵、みそ、油揚げ、ハム	もやし、玉葱、胡瓜、人参、かぶの葉	★かぶの葉おにぎり ★牛乳★果物
05金	★玄米入ご飯★鮭重ね蒸し★さつま芋甘煮 ★アスパラおひたし★豆腐味噌汁★果物	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、玄米、油、小麦粉、バター	牛乳、鮭、豆腐、卵、みそ、おから、かつお節	アスパラ、キャベツ、葱、わかめ	★おからドーナツ ★牛乳★果物
06土	★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	ブロッコリー、もやし、キャベツ、人参	★ロールパン ★牛乳★せんべい
08月	★玄米入ご飯★豚肉生姜焼★じゃが芋金平 ★小松菜ちくわごま和え★大根油揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、小麦粉、黒糖、玄米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、ちくわ、油揚げ	大根、小松菜、もやし、いんげん、人参、生姜	★黒糖蒸しパン ★牛乳★果物
09火	★カレーライス★ウィンナー★フレンチサラダ ★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、(リンゴ・オレンジ・ブドウ)ジュース、みかん、人参、ゆず、パイナップル、胡瓜、リンゴ、レモン、ニンニク	★三色ゼリー ★牛乳★おにぎり
10水	★玄米入ご飯★めかじきムニエル★ひじき煮 ★春キャベツ昆布和え★豆腐味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、油、バター、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、かじき、豆腐、みそ、油揚げ、大豆	キャベツ、人参、葱、ひじき、わかめ、塩こんぶ、胡瓜	★ポテトフライ ★牛乳★果物
11木	★たけのこご飯★鮭西京味噌焼き★そら豆かき揚げ ★酢の物★豆腐えのきすまし汁★果物	パン、米、油、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、鮭、豆腐、ベーコン、チーズ、卵、油揚げ、しらす	たけのこ、そら豆、玉葱、胡瓜、人参、えのき、わかめ、葱	★ホットサンド ★牛乳★果物
12金	★玄米入ご飯★松風焼き★かぼちゃ煮 ★華風和え★キャベツ味噌汁★果物	米、白玉粉、マカロニ、玄米、三温糖、パン粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、きな粉、みそ、ベーコン	かぼちゃ、もやし、チンゲン菜、葱、人参	★かぼちゃ(乳児) ★白玉団子(幼児) ★牛乳★果物
13土	★うどん★ポテトコロッケ★スナップエンドウ★果物	うどん、パン、油	牛乳、かつお節	バナナ、スナップエンドウ、わかめ	★ロールパン ★牛乳★せんべい
15月	★玄米入ご飯★金目鯛煮★高野豆腐そぼろ煮 ★豆サラダ★玉葱油揚げ味噌汁★果物	米、もち米、玄米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、金目鯛、鶏肉、みそ、高野豆腐、ちくわ、油揚げ、大豆	玉葱、胡瓜、ミニトマト、コーン、いんげん、生姜、わかめ	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
16火	★玄米入ご飯★豚バラ大根煮★たけのこおほかき煮 ★春キャベツサラダ★豆腐なめこ味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、小麦粉、三温糖、油、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ハム、卵、かつお節	大根、筍、キャベツ、なめこ、人参、ニンニク、胡瓜、葱、ニンニク、生姜	★みそじゃが ★牛乳★果物
17水	★ぶりかけご飯★さわら味噌焼き★金時豆煮 ★ほうれん草ごま和え★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	うどん、米、じゃが芋、三温糖、玄米、ごま	牛乳、さわら、金時豆、油揚げ、みそ	ほうれん草、玉葱、まいたけ	★ぎつねうどん ★牛乳★果物
18木	★玄米入ご飯★魚トリス★切昆布煮 ★大根ごま酢和え★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	パン、米、玄米、油、マヨネーズ、片栗粉、バター、三温糖、ごま	牛乳、かれい、生揚げ、さつま揚げ、じゃこ、みそ、卵、生クリーム	大根、玉葱、キャベツ、人参、トマト缶、胡瓜、こんぶ	★じゃこトリス ★牛乳★果物
19金	★玄米入ご飯★肉団子甘辛煮★紅白煮 ★わかめサラダ★大根しめじ味噌汁★果物	米、じゃが芋、小麦粉、玄米、三温糖、パン粉、八チミツ、片栗粉、油	牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム、卵、みそ、ハム	大根、玉葱、人参、しめじ、胡瓜、わかめ	★ホットビスケット ★牛乳★果物
20土	★おにぎり★鶏照り焼き★さつま芋甘煮 ★豆腐味噌汁★果物	パン、米、さつま芋、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	葱、わかめ、生姜	★ロールパン ★牛乳★せんべい
22月	★玄米入ご飯★みそ焼き肉★粉ふき芋 ★キャベツごま酢和え★小松菜生揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、三温糖、ねりごま、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、鮭、みそ	小松菜、キャベツ、ごぼう、胡瓜、わかめ、にんにく、生姜	★鮭おにぎり ★牛乳★果物
23火	★三色ご飯★鶏から揚げ★ふき筍煮物 ★スナップエンドウすまし汁★果物 【4月生まれの誕生日会】	米、パン、油、三温糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、鶏肉、豆腐、卵、生クリーム、油揚げ、でんぷ、かつお節	たけのこ、スナップエンドウ、みかん、ほうれん草、ふき、人参、えのき、葱、生姜、にんにく	★フルーツサンド ★牛乳★果物
24水	★玄米入ご飯★さば塩焼き★人参しりしり ★小松菜ナムル★大根えのき味噌汁★果物	米、スパゲティ、玄米、ごま、ごま油、三温糖、小麦粉	牛乳、鯖、豚肉、みそ、ツナ、かつお節	りんご、トマトジュース、セミノール、人参、玉葱、大根、小松菜、えのき、もやし、人参	★ミニトマトパスタ ★牛乳★果物
25木	★玄米入ご飯★あじフライ★金平ごぼう ★マカロニサラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、玄米、こんにゃく、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鱈、生揚げ、卵、みそ、ハム、ツナ	ごぼう、人参、キャベツ、胡瓜、いちごジャム	★ヨーグルトフルーツ ★牛乳★おにぎり
26金	★食パン★タンドリーチキン★ジャーマンポテト ★ブロッコリー★わかめスープ★果物	米、じゃが芋、パン、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、みそ、ベーコン、かつお節	ブロッコリー、玉葱、わかめ、葱、にんにく、生姜	★五平餅 ★牛乳★果物
27土	★焼きうどん★ちくわきゅうり★かぼちゃ煮★果物	うどん、パン、三温糖、油	牛乳、豚肉、ちくわ	かぼちゃ、キャベツ、もやし、葱、人参、胡瓜	★ロールパン ★牛乳★せんべい
30火	★玄米入ご飯★豚肉ピーマン炒め★五目豆 ★ほうれん草磯辺和え★豆腐味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、玄米、こんにゃく、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、卵、みそ、油揚げ、かつお節	玉葱、ほうれん草、ピーマン、たけのこ、もやし、人参、葱、ごぼう、生姜、こんぶ、のり	★キャベツ ★牛乳★果物