

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07月

日付	献立	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★人参しりしり ★小松菜しらす和え★キャベツ揚げ味噌汁 ★果物	さつまいも、米、玄米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、ツナ、しらす、かつお節	人参、どうもろこし、小松菜、キャベツ、生姜	★どうもろこし(幼児) ★ふかしもち(乳児) ★牛乳★果物
02火	★玄米入ご飯★餃子★春雨サラダ ★冷やしトマト★わかめスープ★果物 【7月誕生日会】	米、ぎょうざの皮、春雨、玄米、三温糖、ごま油、油、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、ハム	キャベツ、シソ、パイン缶、人参、スナップエンドウ、トマト、胡瓜、にら、椎茸、わかめ、人参、寒天、コンニャク	★おしゃれゼリー ★牛乳★果物
03水	★玄米入りご飯★インゲン豆★冬瓜そぼろ煮 ★酢の物★なす玉ねぎ味噌汁★果物	パン、米、玄米、小麦粉、マヨネーズ、バター、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ、チーズ、油揚げ、しらす	冬瓜、胡瓜、なす、玉葱、わかめ、生姜	★チーズトースト ★牛乳★果物
04木	★玄米入りご飯★肉団子甘辛煮★かぼちゃ煮 ★ひじきサラダ★キャベツ味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、三温糖、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、みそ、ベーコン、ツナ	かぼちゃ、もやし、玉葱、胡瓜、人参、ひじき	★ポテトフライ ★牛乳★果物
05金	★ロールパン(幼児)★食パン(乳児) ★ポークビーンズ★ポテトサラダ ★アスパラ★果物	じゃが芋、パン、米、マヨネーズ、小麦粉、バター、油	牛乳、豚肉、大豆、ハム、しらす、かつお節	人参、アスパラ、トマト缶、玉葱、キャベツ、エリンギ、胡瓜	★わかめしらすおにぎり ★牛乳★果物
06土	★カレーライス★ポテトコロケ ★ドリンクヨーグルト★果物	米、パン、じゃが芋、カレールウ、三温糖、玄米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、コンニャク	玉葱、人参、にんにく	★ロールパン ★牛乳★せんべい
08月	★玄米入りご飯★鶏肉インゲン豆★切干大根 ★キャベツごま酢あえ★豆腐玉葱味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、三温糖、はちみつ、ねりごま	牛乳、鶏肉、豆腐、生クリーム、みそ、油揚げ	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、切干大根、わかめ、にんにく、生姜	★ホットビスケット ★牛乳★果物
09火	★玄米入ご飯★みそ焼肉★卵の花 ★小松菜ナムル★蕪餅味噌汁★果物	さつまいも、米、玄米、こんにゃく、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、おから、ちくわ、みそ	小松菜、蕪、なめこ、人参、もやし、しいたけ、ごぼう、にんにく、生姜	★ふかしもち ★牛乳★果物
10水	★そうめん★天ぷら ★きゅうりスティック★果物 【子ども夏まつり】	そうめん、米、もち米、油、小麦粉	牛乳、ちくわ	かぼちゃ、みかん、胡瓜、オクラ、あおのり	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
11木	★焼きそば★ウィンナー★ポテトフライ★トマト(幼) ★冷やしトマト(乳)★枝豆(幼)★果物 【子ども夏まつり】	じゃが芋、中華めん、米、三温糖、油	牛乳、ウインナー、豚肉	スナップエンドウ、ミカド、(リンゴ・オレンジ・ブドウ)ジュース、トマト、枝豆、もやし、キャベツ、人参	★すいかポンチ ★牛乳★おにぎり
12金	★玄米入りご飯★銀さわら焼★紅白煮 ★かぶ甘酢★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、じゃが芋、コーンフレーク、玄米、三温糖	牛乳、銀さわら、豆腐、みそ	蕪、なめこ、人参、胡瓜、葱	★コーンフレーク ★牛乳★果物
13土	★おにぎり★肉団子★ポテトフライ★果物	じゃが芋、パン、米、油	牛乳、肉団子	バナナ	★ロールパン ★牛乳★せんべい
16火	★玄米入ご飯★さば塩焼き★じゃが芋がね煮 ★モロヘイヤお浸し★豆腐味噌汁★果物	米、じゃが芋、白玉粉、マカロニ、玄米、三温糖	牛乳、鯖、豆腐、がんも、きな粉、みそ、油揚げ、かつお節	人参、人参、胡瓜、葱	★白玉団子(幼児) ★わかめなこ(乳児) ★牛乳★果物
17水	★カレーライス★フレンチサラダ ★ドリンクヨーグルト★果物	米、小麦粉、じゃが芋、カレールウ、三温糖、玄米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵	玉葱、レタス、パイン缶、人参、胡瓜、エリンギ、レーズン、にんにく	★ホットケーキ ★牛乳★果物
18木	★玄米入りご飯★和風ハンバーグ★金時豆煮 ★わかめお浸し★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	さつまいも、米、じゃが芋、玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、金時豆、鶏肉、みそ、卵、かつお節	玉葱、どうもろこし、大根、オクラ、いんげん、ひじき	★どうもろこし(幼児) ★ふかしもち(乳児) ★牛乳★果物
19金	★玄米入ご飯★酢豚★さつま芋甘煮 ★小松菜ナムル★なす玉ねぎ味噌汁★果物	米、さつま芋、玄米、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、みそ、油揚げ	玉葱、小松菜、なす、人参、パイン缶、キャベツ、ピーマン、インゲン、生姜、椎茸	★ヨーグルトフルーツ ★牛乳★おにぎり
20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、ウインナー、豚肉、かつお節	バナナ、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
22月	★玄米入りご飯★豚肉ピーマン炒め★豆がね ★じゃが芋金平★大根しめじ味噌汁★果物	米、じゃが芋、玄米、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、チーズ、みそ、ちくわ、かつお節	玉葱、大根、胡瓜、ピーマン、筍、トマト、しめじ、コンニャク、枝豆、インゲン、生姜	★おからチーズおにぎり ★牛乳★果物
23火	★じゃこご飯★松風焼き★ピーマン塩昆布炒め ★冷やしトマト★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	さつまいも、米、じゃが芋、玄米、パン粉、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、じゃこ、卵、ツナ、みそ	どうもろこし、ピーマン、玉葱、葱、トマト、えのき、塩こんぶ、生姜	★どうもろこし(幼児) ★ふかしもち(乳児) ★牛乳★果物
24水	★玄米入りご飯★かぼちゃ味噌焼き★ひじき煮 ★わかめ胡麻浸し★キャベツ油揚げ味噌汁★果物	中華めん、米、玄米、三温糖、油、ごま	牛乳、かじき、豚肉、油揚げ、みそ、大豆、かつお節	メロン、すいか、もやし、ほうれん草、人参、キャベツ、ひじき	★焼きそば ★牛乳★果物
25木	★玄米入りご飯★蓮根ボール★切昆布煮 ★わかめがね★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、玄米、油、小麦粉、三温糖、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、卵、みそ	蓮根、大根、胡瓜、キャベツ、人参、パプリカ、こんぶ、生姜	★五平餅 ★牛乳★果物
26金	★玄米入ご飯★ささみパン粉焼き★冬瓜煮 ★マカロニサラダ★かぶしめじ味噌汁★果物	米、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、三温糖、玄米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、みそ、油揚げ、ハム、おから、ツナ	冬瓜、蕪、人参、しめじ、胡瓜	★おからドーナツ ★牛乳★果物
27土	★ホットドッグ★さつま芋甘煮 ★コンソメスープ★果物	パン、さつま芋、マヨネーズ、三温糖	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	★玄米入りご飯★鮭塩焼き★高野豆腐がね煮 ★おくらごま和え★豆腐がね味噌汁★果物	パン、米、玄米、バター、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、鮭、豆腐、チーズ、ベーコン、鶏肉、高野豆腐、みそ	オクラ、葱、いんげん、生姜、わかめ	★ホットサンド ★牛乳★果物
30火	★玄米入りご飯★はんぺんフライ★五目豆 ★わかめがね★大根油揚げ味噌汁★果物	さつまいも、米、パン粉、玄米、こんにゃく、油、小麦粉、三温糖	牛乳、はんぺん、大豆、みそ、卵、油揚げ、ハム	どうもろこし、大根、人参、胡瓜、わかめ、ごぼう、こんぶ	★どうもろこし(幼児) ★ふかしもち(乳児) ★牛乳★果物
31水	★玄米入ご飯★鶏照り焼き★人参ピーマン金平 ★わかめがね★なす玉ねぎ味噌汁★果物	米、三温糖、玄米、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節	人参、わかめ、人参、玉葱、シソ、インゲン、ピーマン、生姜、ミカド、(リンゴ・オレンジ・ブドウ)ジュース	★三色ゼリー ★牛乳★おにぎり