

献立表

2024年07月

あかねの風保育園

日付	献立名	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	玄米入りご飯.さばみそ煮.人參しりしり.キャベツナムル.すまし汁.メロン	七分つき米、小麦粉、砂糖、玄米、なたね油、ごま油	牛乳、さば、豆腐、豆乳、米みそ、かつお節	メロン、人參、かぼちゃ、りんご、キャベツ、もやし、エリンギ、生姜、ごま、わかめ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳、りんご
02火	夏野菜カレー、フレンチサラダ、福神漬け、りんごジュース(幼)、バナナ	七分つき米、片栗粉、玄米、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉、きな粉	りんご果汁、バナナ、すいか、かぼちゃ、玉ねぎ、りんご、大根、レタス、パイン缶、なす、きゅうり、にんにく、生姜	ミルクずもち 牛乳、すいか
03水	炊き込みご飯、おさかなバーグ、ひじき煮物、もやし塩麴和え、みそ汁、バナナ	じゃがいも、七分つき米、小麦粉、玄米、なたね油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、いわし、油揚げ、米みそ、かつお節	バナナ、メロン、もやし、かぶ、玉ねぎ、人參、ほうれんそう、しめじ、ひじき、干し椎茸、にんにく、生姜	みそポテト 牛乳、メロン
04木	そうめん.かき揚げ.とうもろこし(幼)きゅうりスティック、すいか	そうめん.七分つき米.さつまいも.小麦粉.もち米.なたね油.片栗粉	牛乳、鶏肉	バナナ、すいか、とうもろこし、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶、ピーマン、人參	焼きおにぎり 牛乳、バナナ
05金	玄米入りご飯、鮭西京焼き、高野豆腐そぼろ煮、切干大根ハハ漬け、きのこ汁、バナナ	さつまいも、七分つき米、玄米、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、鶏肉、凍り豆腐、白みそ	バナナ、りんご、人參、舞茸、しめじ、きゅうり、えのき、切干大根、いんげん、生姜	ふかし芋 牛乳、りんご
06土	五目焼きそば、ウインナーソーテー、きゅうりスティック、バナナ	焼きそばめん、砂糖、なたね油	ウインナー、豚肉、ゼラチン	バナナ、オレンジ果汁、きゅうり、キャベツ、みかん缶、もやし、ピーマン、人參、粉寒天	オレンジゼリー 麦茶、せんべい
08月	玄米入りご飯、いわし蒲焼き、じゃが芋金平、おくらおかか和え、すまし汁、メロン	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、玄米、砂糖、なたね油、焼ふ	牛乳、いわし、豆乳、かつお節	すいか、メロン、オクラ、人參、ねぎ、生姜、わかめ	ホットケーキ 牛乳、すいか
09火	納豆ご飯、鶏照り焼き、なすなべしぎ、チーズサラダ、みそ汁、バナナ	七分つき米、玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏肉、納豆、油揚げ、米みそ、チーズ	バナナ、りんご、もやし、なす、ピーマン、人參、きゅうり、レタス、えのき、生姜、わかめ	いなり寿司 牛乳、りんご
10水	玄米入りご飯、さば塩焼き、かぼちゃそぼろ煮、ほうれん草とコーンのツナナムル、みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、強力粉、玄米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、豆腐、鶏肉、ウインナー、ツナ、米みそ	バナナ、すいか、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、なめこ、ねぎ、人參、コーン、生姜	たらし焼き 牛乳、すいか
11誕生会	おにぎり、鶏から揚げ、焼きそば、じゃがバター、とうもろこし、きゅうり、ミニトマト、ぶどう	焼きそばめん、じゃがいも、七分つき米、片栗粉、なたね油、バター	牛乳、鶏肉、豚肉、さけ	ぶどう、とうもろこし、ミニトマト、きゅうり、りんご、バナナ、もやし、もも缶、みかん缶、パイン缶、キャベツ、人參、にんにく、生姜、青のり	フルーツポンチ 牛乳、せんべい
12金	玄米入りご飯、鮭パン粉焼き、切り昆布煮物、きゅうりとさきみの中華和え、みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、強力粉、玄米、パン粉、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、さけ、生揚げ、鶏肉、油揚げ、米みそ	バナナ、すいか、かぼちゃ、もやし、キャベツ、人參、きゅうり、刻み昆布、ごま、にんにく	かぼちゃおやき 牛乳、すいか
13土	うどん、肉じゃが、きゅうりスティック、バナナ	干しうどん、七分つき米、じゃがいも、砂糖、なたね油	豚肉、さけ	バナナ、りんご、玉ねぎ、きゅうり、人參、わかめ	おにぎり 麦茶、りんご
16火	枝豆ご飯、鶏肉カレー焼き、なす揚げ浸し、きのこサラダ、みそ汁、バナナ	七分つき米、スパゲティ、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、米みそ	バナナ、メロン、かぼちゃ、なす、トマト缶、玉ねぎ、レタス、しめじ、えのき、枝豆、人參、エリンギ、にんにく、昆布	トマトスパゲティ 牛乳、メロン
17水	ごま塩ご飯、アジフライ、さつまいもオレンジ煮、キャベツサラダ、きのこ汁、バナナ	七分つき米、さつまいも、米粉、玄米、パン粉、なたね油、小麦粉、砂糖	牛乳、あじ、ツナ、米みそ	バナナ、すいか、キャベツ、オレンジ果汁、えのき、なめこ、しめじ、人參、コーン、黒ごま	米粉パン 牛乳、すいか
18木	玄米入りご飯、麻婆豆腐、金時豆煮、いんげんごま和え、みそ汁、メロン	七分つき米、砂糖、玄米、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ、金時豆	メロン、りんご、もやし、いんげん、ねぎ、ピーマン、人參、にんにく、ごま、生姜、干し椎茸、わかめ	五平もち 牛乳、りんご
19金	玄米入りご飯、鮭塩焼き、筑前煮、ほうれん草きのこ和え、みそ汁、すいか	七分つき米、玄米、砂糖	牛乳、さけ、鶏肉、ちくわ、米みそ、油揚げ、かつお節	りんご果汁、すいか、りんご、ほうれんそう、なす、玉ねぎ、こんにやく、人參、しめじ、ごぼう、えのき、干し椎茸、粉寒天	りんごゼリー 牛乳、せんべい
20土	トマトスパゲティ、ブロッコリー和え、チーズ、フルーツポンチ	スパゲティ、食パン	豚肉、チーズ、かつお節	りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、バナナ、もも缶、みかん缶、トマト缶、パイン缶、人參、ピーマン、いちごジャム	ジャムサンド 麦茶、りんご
22月	わかめご飯、松風焼き、こんにやく金平、モロヘイヤお浸し、みそ汁、メロン	七分つき米、干しうどん、さつまいも、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、油揚げ、米みそ、かつお節	こんにやく、メロン、りんご、モロヘイヤ、人參、ねぎ、きゅうり、ごま、わかめ	きつねうどん 牛乳、りんご
23火	玄米入りご飯、さば西京焼き、五目豆、春雨サラダ、すまし汁、バナナ	食パン、七分つき米、玄米、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、大豆、チーズ、ハム、白みそ、豆乳	バナナ、すいか、もやし、人參、こんにやく、きゅうり、えのき、ごぼう、昆布、ごま、わかめ、青のり	和風サンド 牛乳、すいか
24水	玄米入りご飯、肉団子甘辛煮、切干大根煮物、ほうれん草ナムル、みそ汁、バナナ	七分つき米、じゃがいも、砂糖、玄米、片栗粉、パン粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、米みそ	バナナ、りんご、ほうれんそう、玉ねぎ、もやし、人參、切干大根、ごま、わかめ、青のり	鶏そぼろおにぎり 牛乳、りんご
25木	とうもろこしご飯、白身魚きのこソース、紅白煮、きゅうりの酢の物、みそ汁、すいか	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、たら、豆腐、ちくわ、米みそ	バナナ、すいか、きゅうり、とうもろこし、人參、しめじ、えのき、ねぎ、ピーマン、わかめ	人參ケーキ 牛乳、バナナ
26金	米粉パン、ポーグビーゼ、かぼちゃサラダ、ブロッコリー和え、バナナ	米粉、マカロニ、砂糖、なたね油、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、大豆、きな粉、豆乳、かつお節	バナナ、かぼちゃ、メロン、ブロッコリー、トマト缶、人參、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、エリンギ	マカロニきな粉 牛乳、メロン
27土	玄米入りご飯、鶏肉BQソース、ひじき煮物、ブロッコリー和え、みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、砂糖、玄米、なたね油	鶏肉、豆乳、油揚げ、米みそ、かつお節	バナナ、りんご、ブロッコリー、キャベツ、人參、ひじき	蒸しパン 麦茶、りんご
29月	玄米入りご飯、豚肉ピーマン炒め、さつまいも揚げ、きゅうり昆布和え、みそ汁、すいか	さつまいも、七分つき米、小麦粉、砂糖、玄米、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆乳、米みそ	すいか、りんご、きゅうり、大根玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、えのき、生姜、塩昆布	ホットケーキ 牛乳、りんご
30火	ひじきご飯、車麩から揚げ、ごまごぼう、小松菜磯辺和え、春雨スープ、バナナ	七分つき米、米粉、片栗粉、玄米、春雨、車ふ、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、かつお節	バナナ、メロン、もやし、小松菜、ごぼう、人參、キャベツ、玉ねぎ、ひじき、にら、ごま、生姜、にんにく、のり、干し椎茸	米粉チヂミ 牛乳、メロン
31水	玄米入りご飯、鶏ウイングさつぱり煮、かぼちゃ煮、豆サラダ、みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、黒砂糖、なたね油、玄米、砂糖	牛乳、鶏手羽元、豆乳、生揚げ、ちくわ、米みそ、大豆	バナナ、すいか、かぼちゃ、なす、レタス、きゅうり、人參、にんにく、生姜	黒糖蒸しパン 牛乳、すいか

※おやつは牛乳は幼児のみ。材料の都合により献立を変更することがあります。