

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09月

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	
02月	★玄米入りご飯★さば味噌煮★切干大根★群の物★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、玄米	牛乳、さば、豆腐、卵、みそ、油揚げ、しらす	胡瓜、なめこ、人参、わかめ、葱、切干大根、生姜	★おやつ★ ★牛乳★果物
03火	★玄米入りご飯★マーボーなす★紅白煮★おくらトロトロ和え★玉葱油揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、油揚げ、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節	なす、玉葱、人参、おくら、葱、いんげん、ピーマン、椎茸、生姜、コショウ、わかめ	★いなりずし★ ★牛乳★果物
04水	★玄米入りご飯★鶏肉大根煮★冬瓜煮★ブロッコリー★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、スパゲティ、玄米、三温糖、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、生揚げ、みそ、油揚げ	冬瓜、大根、トマトジュース、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、人参、コショウ、生姜	★ミートソース★ ★牛乳★果物
05木	★カレーライス★フレンチサラダ★りんごジュース★果物	さつまいも、米、じゃが芋、カレールウ、玄米、油、三温糖	牛乳、豚肉	りんごジュース、玉葱、人参、パイナップル、人参、胡瓜、イリゴ、レーズン、コショウ	★ふかしいも★ ★牛乳★果物
06金	★玄米入りご飯★鮭西京味噌焼き★なす天ぷら★小松菜ナムル★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	パン、米、じゃが芋、油、小麦粉、玄米、マヨネーズ、バター、ごま、ごま油	牛乳、鮭、じゃこ、みそ、卵	玉葱、小松菜、なす、もやし、人参	★じゃこトースト★ ★牛乳★果物
07土	★卵となめたけご飯★さわら味噌焼き★ブロッコリー★野菜味噌汁	米、パン、三温糖	牛乳、さわら、みそ、ツナ、かつお節	ブロッコリー、大根、えのき、なめたけ	★おハッ★ ★牛乳★せんべい
09月	★玄米入りご飯★カレー煮★高野豆腐人参煮★ほうれん草磯辺和え★大根油揚げ味噌汁★果物	米、玄米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、かだい、豆腐、みそ、高野豆腐、油揚げ、しらす、かつお節	大根、ほうれん草、人参、キャベツ、もやし、生姜、のり	★揚げたごき風★ ★牛乳★果物
10火	★玄米入りご飯★蓮根ボール★切昆布煮★春雨サラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、春雨、玄米、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、卵、みそ、ハム	蓮根、キャベツ、人参、もやし、胡瓜、こんぶ、生姜、寒天、みかん缶	★フルーツ寒天★ ★牛乳★おにぎり
11水	★玄米入りご飯★豚バラ大根煮★キャベツごま酢和え★じゃが芋金平加-風味★豆腐なめこ味噌汁★果物	さつま芋、米、じゃが芋、玄米、はちみつ、油、三温糖、ねりごま、ごま、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	大根、キャベツ、なめこ、葱、胡瓜、わかめ、いんげん、にんにく、生姜	★大学芋★ ★牛乳★果物
12木	★玄米入りご飯★みそ焼肉★蓮根金平★小松菜しらす和え★キャベツ油揚げ味噌汁★果物	米、コーンフレーク、玄米、こんにゃく、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、しらす、かつお節	蓮根、もやし、小松菜、人参、にんにく、生姜	★コーンフレーク★ ★牛乳★果物
13金	★おハッ(幼児)★食パン(乳児)★ポークビーンズ★ポテトサラダ★ブロッコリー★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、チーズ、ハム、かつお節、かつお節	人参、ブロッコリー、トマト缶、玉葱、キャベツ、イリゴ、胡瓜	★おかりー おにぎり★ ★牛乳、★果物
14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	★おハッ★ ★牛乳★せんべい
17火	★玄米入りご飯★さば電田揚げ★かぼちゃ煮★豆サラダ★大根えのき味噌汁★果物	米、白玉粉、玄米、油、片栗粉、三温糖、小麦粉、おこ	牛乳、さば、豆腐、みそ、ちくわ、きな粉	かぼちゃ、大根、胡瓜、ミート、えのき、コショウ、枝豆、生姜	★白玉団子(幼児)★ ★加工きな粉(乳児)★ ★牛乳★果物
18水	★玄米入りご飯★タンンドリーチキン★わかめめつ★じゃが芋ミルク煮★豆腐味噌汁★果物	米、じゃが芋、玄米、油	牛乳、鶏肉、豆腐、牛乳、ヨーグルト、みそ、しらす、ハム	胡瓜、葱、わかめ、人参、にんにく、生姜	★ゆかり入りおにぎり★ ★牛乳★果物
19木	★きのこご飯★ちくわ磯辺揚げ★かぶ甘酢★いわしつみれ汁★果物	米、三温糖、もち米、小麦粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ちくわ、鱈、油揚げ、みそ、卵	ゆず、かぶ、ブロッコリー、人参、蕪、ミソ、イリゴ、人参、葱、生姜、アサリ	★三色ゼリー★ ★牛乳★おにぎり
20金	★玄米入りご飯★卵焼き★人参ピーマン金平★マカロニサラダ★キャベツ味噌汁★果物	じゃが芋、米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、玄米、油、ごま油、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、ベーコン、ハム、ツナ、みそ	人参、もやし、ピーマン、胡瓜	★ポテトフライ★ ★牛乳★果物
21土	★ミートソース★チーズ★三色ゼリー	パン、スパゲティ、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉、チーズ	トマトジュース、りんごジュース、ぶどうジュース、みかん、玉葱、人参	★おハッ★ ★牛乳★せんべい
24火	★玄米入りご飯★さんま煮つけ★粉ふき芋★ほうれん草納豆和え★大根油揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、米、玄米、三温糖、ごま	牛乳、さんま、みそ、油揚げ、納豆、かつお節	大根、ほうれん草、人参、生姜	★五平餅★ ★牛乳★果物
25水	★うどんパーティー★かしわ天★かき揚げ★きゅうりスティック★果物	うどん、米、もち米、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、小豆、卵、油揚げ	玉葱、胡瓜、コーン、ほうれん草、人参、枝豆、わかめ	★おはぎ★ ★牛乳★果物
26木	★玄米入りご飯★たら万代ソース★金時豆煮★ひじきサラダ★なす玉ねぎ味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、パン、バター	牛乳、たら、金時豆、牛乳、卵、みそ、油揚げ、ツナ、きな粉	コーン、胡瓜、なす、玉葱、人参、ひじき	★きなこトースト★ ★牛乳★果物
27金	★玄米入りご飯★白身魚刺身★さつま芋甘煮★おくらごま和え★玉葱油揚げ味噌汁★果物	米、さつま芋、小麦粉、玄米、片栗粉、油、はちみつ、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、かだい、生クリーム、みそ、油揚げ、みそ	玉葱、オクラ、しめじ、えのき、人参、ピーマン、わかめ	★ホットビスケット★ ★牛乳★果物
28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	★おハッ★ ★牛乳★せんべい
30月	★玄米入りご飯★さわら味噌焼き★じゃが芋そぼろ煮★おくら和え★大根油揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、小麦粉、玄米、三温糖、片栗粉	牛乳、さわら、豚肉、鶏肉、油揚げ、みそ、かつお節	大根、ほうれん草、しめじ、えのき、人参、しいたけ、生姜	★ずいどん★ ★牛乳★果物