

献立表

2024年09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	
02月	玄米入りご飯、鶏みそ焼き じゃが芋金平、豆サラダ すまし汁、なし	七分つき米、じゃが芋、発芽玄米、砂糖、なたね油、焼ふ	牛乳、鶏肉、ちくわ、みそ、大豆	すいか、なし、人参、レタス、きゅうり、ねぎ、すりごま、わかめ	五平もち 牛乳、すいか
03火	玄米入りご飯、さば塩焼き 筑前煮、小松菜ナムル みそ汁、バナナ	焼きそばめん、七分つき米、さつま芋、発芽玄米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豚肉、鶏肉、ちくわ、みそ	バナナ、なし、小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、キャベツ、干し椎茸、ごま	焼きそば 牛乳、なし
04水	カレーライス、フレンチサラダ チーズ、福神漬け、バナナ	七分つき米、じゃが芋、黒砂糖、片栗粉、発芽玄米、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、きな粉	バナナ、なし、玉ねぎ、りんご、大根、レタス、人参、パイナップル、きゅうり、エリンギ、にんにく	黒糖くずもち 牛乳、なし
05木	枝豆ご飯、いわし蒲焼き 切り昆布煮物、おくらごま和え みそ汁、すいか	七分つき米、じゃが芋、小麦粉、強力粉、砂糖、なたね油	牛乳、いわし、油揚げ、みそ	バナナ、すいか、かぼちゃ、オクラ、人参、玉ねぎ、枝豆、刻み昆布、すりごま、生姜、わかめ	かぼちゃおやき 牛乳、バナナ
06金	玄米入りご飯、豚肉生姜焼き 高野豆腐煮、キャベツサラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、食パン、発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ、凍り豆腐	バナナ、なし、大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、えのき、コーン、いちごジャム、生姜	ジャムサンド 牛乳、なし
07土	おにぎり、たくあん 豚汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、里芋、砂糖、なたね油	豆乳、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、鮭	バナナ、なし、大根、こんにゃく、ねぎ、人参、ごぼう	ホットケーキ 麦茶、なし
09月	じゃこご飯、松風焼き さつま芋オレンジ煮、マカロニサラダ みそ汁、すいか	七分つき米、干しうどん、さつま芋、マカロニ、発芽玄米、パン粉、砂糖、なたね油	牛乳、鶏肉、生揚げ、油揚げ、みそ、ハム、しらす、豆乳	すいか、なし、オレンジ果汁、キャベツ、ねぎ、きゅうり、人参、ごま、生姜、わかめ	きつねうどん 牛乳、なし
10火	玄米入りご飯、鮭西京焼き 里芋そぼろ煮、春雨サラダ きのこ汁、バナナ	七分つき米、里芋、小麦粉、砂糖、発芽玄米、春雨、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、鮭、豆乳、豆腐、鶏肉、ハム、白みそ	バナナ、なし、かぼちゃ、もやし、舞茸、しめじ、きゅうり、えのき、人参、生姜、ごま	かぼちゃ蒸しパン 牛乳、なし
11水	玄米入りご飯、肉団子甘辛煮 ひじき煮物、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、砂糖、発芽玄米、片栗粉、パン粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、おから、油揚げ、ツナ缶、みそ	バナナ、りんご、かぼちゃ、ほうれん草、もやし、人参、なす、玉ねぎ、コーン、ひじき	おからドーナツ 牛乳、りんご
12木	炊き込みご飯、さわら照り焼き こんにゃく金平、切干大根ハリハリ漬け、みそ汁、なし	七分つき米、発芽玄米、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、鶏肉、油揚げ、みそ	こんにゃく、なし、りんご、人参、なめこ、きゅうり、切干大根、ねぎ、生姜、干し椎茸	いなり寿司 牛乳、りんご
13金	玄米入りご飯、鶏肉玉ねぎソース 紅白煮、チーズサラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、じゃが芋、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏肉、生揚げ、チーズ、みそ、ゼラチン	バナナ、オレンジ果汁、冬瓜、人参、玉ねぎ、レタス、みかん缶、きゅうり、寒天	オレンジゼリー 牛乳、せんべい
14土	五目焼きそば、ウインナーソー きゅうりスティック、バナナ	焼きそばめん、七分つき米、なたね油	ウインナー、豚肉、鮭	バナナ、なし、きゅうり、キャベツ、もやし、ピーマン、人参	おにぎり 麦茶、なし
17火	玄米入りご飯、鮭パン粉焼き ごまごぼう、きのこサラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、発芽玄米、パン粉、砂糖、なたね油、ごま油、小麦粉	牛乳、鮭、豆腐、みそ、小豆	バナナ、りんご、ごぼう、レタス、しめじ、えのき、ねぎ、人参、にんにく、すりごま、わかめ	お月見まんじゅう 牛乳、りんご
18水	玄米入りご飯、麻婆豆腐 金時豆煮、ブロッコリーごま和え みそ汁、バナナ	七分つき米、砂糖、発芽玄米、もち米、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、金時豆	バナナ、なし、ブロッコリー、もやし、ねぎ、ピーマン、人参、にんにく、すりごま、生姜、干し椎茸、わかめ	焼きおにぎり 牛乳、なし
19木	納豆ご飯、さばみそ煮 切干大根煮物、キャベツナムル すまし汁、なし	七分つき米、小麦粉、強力粉、発芽玄米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、納豆、ウインナー、油揚げ、みそ	バナナ、なし、キャベツ、もやし、人参、エリンギ、切干大根、ねぎ、生姜、ごま、わかめ	たらし焼き 牛乳、バナナ
20金	玄米入りご飯、豚肉ピーマン炒め かぼちゃ煮、いんげんごま和え みそ汁、バナナ	さつま芋、七分つき米、はちみつ、発芽玄米、なたね油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	バナナ、かぼちゃ、りんご、かぶ、いんげん、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、生姜、ごま	大学いも 牛乳、りんご
21土	玄米入りご飯、鶏肉BQソース ひじき煮物、きゅうりの昆布あえ みそ汁、バナナ	七分つき米、食パン、発芽玄米、砂糖、なたね油	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	バナナ、なし、きゅうり、人参、玉ねぎ、いちごジャム、ひじき、塩昆布、わかめ	ジャムサンド 麦茶、なし
24火	玄米入りご飯、鮭塩焼き 人參しりしり、華風和え みそ汁、なし	七分つき米、里芋、小麦粉、なたね油、砂糖、発芽玄米、ごま油	牛乳、鮭、油揚げ、ツナ缶、みそ、かつお節	バナナ、なし、人参、チンゲン菜、もやし、ねぎ、ごま	ちんすこう 牛乳、バナナ
25水	玄米入りご飯、豆腐ハンバーグ さつま芋甘煮、ひじきサラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、もち米、砂糖、発芽玄米、パン粉、なたね油	牛乳、豚肉、豆腐、小豆、鶏肉、ツナ缶、みそ、きな粉、豆乳	バナナ、りんご、大根、きゅうり、玉ねぎ、えのき、人参、ひじき	おはぎ 牛乳、りんご
26木	ごま塩ご飯、アジフライ なすなべしぎ、きゅうり昆布あえ 春雨スープ、なし	七分つき米、小麦粉、発芽玄米、パン粉、春雨、なたね油、ごま油、砂糖	牛乳、あじ、豚肉、豆乳、おから、みそ	バナナ、なし、きゅうり、なす、もやし、ピーマン、キャベツ、人参、ごま、塩昆布、干し椎茸	おからスコーン 牛乳、バナナ
27金	米粉パン、ポークビーンズ かぼちゃサラダ、ブロッコリー和え バナナ	米粉、七分つき米、砂糖、なたね油、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、豆乳、かつお節	バナナ、かぼちゃ、なし、ブロッコリー、トマト缶、人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、エリンギ	おにぎり(鶏そぼろ) 牛乳、なし
28土	うどん、肉じゃが ブロッコリー和え、バナナ	干しうどん、じゃが芋、七分つき米、もち米、砂糖、なたね油	豚肉、かつお節	バナナ、なし、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、わかめ	焼きおにぎり 麦茶、なし
30月	わかめご飯、鶏照り焼き 冬瓜あんかけ、ポテトサラダ きのこ汁(みそ)、なし	七分つき米、じゃが芋、米粉、片栗粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏肉、ハム、みそ、豚肉、豆乳	なし、冬瓜、りんご、えのき、人参、なめこ、しめじ、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、人参、にら、生姜、ごま	米粉チヂミ 牛乳、りんご

※おやつの牛乳は幼児のみ。材料の都合により献立を変更することがあります。