

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10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 火	★玄米入りご飯★かじきフライ★高野豆腐人参煮★蓮根サラダ★蕪なめこ味噌汁★果物	さつまいも、米、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、玄米、油、三温糖、ごま	牛乳、かじき、卵、みそ、高野豆腐、ツナ	蓮根、蕪、なめこ、人参、いんげん	★ふかしもち★果物★牛乳
02 水	★玄米入りご飯★みそ焼肉★人参しりしり★小松菜ナムル★豆腐なめこ味噌汁★果物	中華めん、米、玄米、ごま油、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ツナ、みそ、かつお節	人参、小松菜、なめこ、キャベツ、もやし、葱、人参、にんにく、生姜	★焼きそば★牛乳★果物
03 木	★玄米入りご飯★鮭味噌マヨネーズ焼き★ひじき煮★白菜昆布あえ★ジャガ芋玉葱味噌汁★果物	米、じゃが芋、マヨネーズ、玄米、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、鮭、みそ、油揚げ、大豆	白菜、玉葱、人参、胡瓜、いちごジャム、ひじき、塩こんぶ	★ヨーグルトフルーツ★牛乳★おにぎり
04 金	★玄米入りご飯★麻婆豆腐★切干大根★かぶ甘酢★マヨネーズ味噌汁★果物	パン、米、玄米、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、じゃこ、みそ	蕪、もやし、人参、葱、胡瓜、ピーマン、切干大根、椎茸、コンク、生姜	★じゃこトースト★牛乳★果物
05 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	★0-1歳★牛乳★せんべい
07 月	★玄米入りご飯★鶏肉大根煮★蓮根きんぴら★小松菜しらす和え★大根えのき味噌汁★果物	米、玄米、小麦粉、こんにゃく、油、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、しらす、かつお節	大根、蓮根、小松菜、キャベツ、人参、コンク、生姜	★揚げたこやき風★牛乳★果物
08 火	★玄米入りご飯★蓮根はさみ揚げ★さつま芋甘煮★豆サラダ★白菜生揚げ味噌汁★果物	米、さつま芋、パン、小麦粉、玄米、油、三温糖、バター	牛乳、豚肉、生揚げ、ハム、チーズ、みそ、ちくわ、卵	蓮根、白菜、胡瓜、ミニトマト、コーン、枝豆	★サンドイッチ★牛乳★果物
09 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、じゃが芋、小麦粉、カレーパウダー、三温糖、玄米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、みそ	玉葱、大根、人参、パイナップル、人参、胡瓜、トマト、椎茸、コンク	★すいとん★牛乳★果物
10 木	★玄米入りご飯★ハンバーグ★かぼちゃミルク煮★小松菜サラダ★マヨネーズ味噌汁★果物	米、小麦粉、パン粉、玄米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、みそ、ベーコン、ツナ	かぼちゃ、玉葱、人参、人参、トマト、小松菜	★蒸しパン★牛乳★果物
11 金	★玄米入りご飯★白身魚刺身★じゃが芋金平★ひじきサラダ★豆腐味噌汁★果物	米、じゃが芋、米、もち米、玄米、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、豆腐、みそ、ツナ	胡瓜、えのき、人参、しめじ、葱、いんげん、ひじき、ピーマン	★焼きおにぎり★牛乳★果物
12 土	大きなお家の楽しい会				
15 火	★玄米入りご飯★鶏照り焼き★金平ごぼう★アボカドサラダ★豆腐味噌汁★果物	さつま芋、米、玄米、こんにゃく、三温糖、バター、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、生クリーム、油揚げ、卵	ブロッコリー、ごぼう、人参、葱、コーン、生姜	★スイートポテト★牛乳★果物
16 水	★玄米入りご飯★豚肉生姜焼き★粉ふき芋★もやし炒め★大根油揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、三温糖、ごま油、ごま、米、天かす	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	大根、もやし、人参、生姜、あおのり	★天かすおにぎり★牛乳★果物
17 木	★きのこご飯★さつまいも芋ほろ煮★納豆味噌汁★豆腐えのきすまし汁★果物	さつまいも、米、もち米、三温糖、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、生クリーム、油揚げ、鶏肉、みそ、かつお節、豆腐	ほうれん草、しめじ、えのき、人参、しいたけ、生姜、のり	★ヨーグルトムース★牛乳★果物
18 金	★玄米入りご飯★さば竜田揚げ★切干大根煮★マカロニサラダ★ジャガ芋玉葱味噌汁★果物	米、じゃが芋、マヨネーズ、マヨネーズ、玄米、油、片栗粉、三温糖、小麦粉	牛乳、さば、さつま揚げ、みそ、ハム、ツナ	人参、玉葱、胡瓜、こんにゃく、生姜	★コーンフレーク★牛乳★果物
19 土	★焼きうどん★ちくわきゅうり★さつまいも★果物	うどん、さつまいも、パン、油	牛乳、豚肉、ちくわ	キャベツ、もやし、葱、人参、胡瓜	★0-1歳★牛乳★せんべい
21 月	★玄米入りご飯★豚バラ蓮根炒め★五目豆★もやしわかめ炒め★小松菜生揚げ味噌汁★果物	米、パン、小麦粉、玄米、こんにゃく、バター、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、生クリーム、大豆、みそ、卵	小松菜、蓮根、人参、もやし、ごぼう、わかめ、こんにゃく、生姜	★メロンパン★牛乳★果物
22 火	★栗ごはん★春巻き★白菜サラダ★豚汁★果物 【10月誕生日会】	もち米、くり、里芋、米、春巻きの皮、蕪、油、三温糖、ごま油、三温糖、片栗粉、バター、春雨、パイナップル	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵	りんご、白菜、大根、もやし、葱、キャベツ、パイナップル、人参、胡瓜、葱、ごぼう、マヨネーズ、椎茸	★アップルパイ★牛乳★果物
23 水	★玄米入りご飯★鮭パン粉焼き★じゃが芋ほろ煮★キャベツごま酢和え★大根しめじ味噌汁★果物	パン、じゃが芋、米、パン粉、玄米、三温糖、ねりごま、片栗粉	牛乳、鮭、生クリーム、鶏肉、みそ	大根、キャベツ、みかん、しめじ、胡瓜、わかめ、にんにく、生姜	★フルーツサンド★牛乳★果物
24 木	★玄米入りご飯★松風焼き★大根さつま揚げ煮★納豆味噌汁★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、玄米、油、パン粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、生揚げ、卵、さつま揚げ、卵、おから	大根、納豆、キャベツ、葱、もやし、人参	★おからドーナツ★牛乳★果物
25 金	★玄米入りご飯★赤魚煮★蓮根金平★切干大根サラダ★マヨネーズ味噌汁★果物	うどん、米、カレー粉、玄米、こんにゃく、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、金目鯛、豚肉、みそ、油揚げ、ハム	蓮根、もやし、玉葱、人参、人参、胡瓜、葱、切干大根、生姜	★カレーうどん★牛乳★果物
26 土	★ホットサンド★ポテトフライ★コンソメスープ★果物	じゃが芋、パン、米、油、バター	牛乳、ベーコン、チーズ	キャベツ、玉葱、人参	★おにぎり★牛乳★せんべい
28 月	★玄米入りご飯★ほっけ焼き★冬瓜煮★酢の物★豆腐味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、はちみつ、三温糖、片栗粉	牛乳、ほっけ、豆腐、生クリーム、油揚げ、みそ、しらす	冬瓜、胡瓜、わかめ、葱	★ホットビスケット★牛乳★果物
29 火	★玄米入りご飯★さんま煮つけ★かぼちゃ煮★柿なます★豆腐玉葱味噌汁★果物	米、玄米、三温糖	牛乳、さんま、豆腐、みそ	かぼちゃ、大根、玉葱、人参、人参、胡瓜、こんにゃく、のり、生姜、わかめ	★枝豆昆布おにぎり★牛乳★果物
30 水	★食パン★カトリチキ★さつまいもサラダ★ブロッコリー★コンソメスープ★果物	米、パン、さつま芋、じゃが芋、マヨネーズ、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、みそ、ベーコン、ハム、かつお節	ブロッコリー、玉葱、人参、胡瓜、にんにく、生姜	★五平餅★牛乳★果物
31 木	★玄米入りご飯★豚バラ大根煮★卵の花★わかめ炒め★ジャガ芋玉葱味噌汁★果物	さつま芋、米、じゃが芋、玄米、小麦粉、バター、こんにゃく、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、おから、チーズ、ハム、生クリーム、みそ、ちくわ	大根、玉葱、ブロッコリー、人参、胡瓜、椎茸、わかめ、ごぼう、にんにく、生姜	★さつま芋グラタン★牛乳★果物