

# 献立表

2024年10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 火	玄米入りご飯、たらフライソース かぶ煮物、キャベツサラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、さつま芋、黒砂糖、なたね油、発芽玄米、パン粉、砂糖	牛乳、たら、豆乳、油揚げ、ツナ缶、米みそ	バナナ、りんご、かぶ、コーン、キャベツ、玉ねぎ、人参	黒糖蒸しパン 牛乳、りんご
02 水	ひじきご飯、鶏ウイングさっぱり煮 かぼちゃ煮、きのこサラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏手羽元、豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ	バナナ、かぼちゃ、なし、レタス、人参、しめじ、えのきたけ、ねぎ、ひじき、にんにく、ごま、生姜、わかめ	五平もち 牛乳、なし
03 木	玄米入りご飯、さばみそ煮 切り昆布煮物、ごぼうサラダ すまし汁、なし	七分つき米、小麦粉、発芽玄米、なたね油、砂糖	牛乳、さば、豆腐、油揚げ、ベーコン、米みそ、豆乳	なし、柿、ごぼう、人参、きゅうり、エリンギ、コーン、刻み昆布生姜、わかめ	人参ケーキ 牛乳、柿
04 金	玄米入りご飯、鶏肉BQソース かぼちゃ煮、マカロニサラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、マカロニ、発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ハム、米みそ、豆乳	バナナ、かぼちゃ、りんご、キャベツ、きゅうり、人参	きびだんご 牛乳、りんご
05 土	五目焼きそば、ウインナー きゅうりスティック、バナナ	焼きそばめん、食パン、なたね油	ウインナー、豚ひき肉	バナナ、なし、きゅうり、キャベツ、もやし、ピーマン、人参、いちごジャム	ジャムサンド 麦茶、なし
07 月	玄米入りご飯、豚肉生姜焼き 紅白煮、華風和え みそ汁、柿	七分つき米、じゃが芋、発芽玄米、もち米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肩ロース肉、豆腐、米みそ	みかん、柿、チンゲンサイ、人参、玉ねぎ、もやし、なめこ、ねぎ、生姜	焼きおにぎり 牛乳、みかん
08 火	納豆ご飯、さわらカレーパン焼き ごまごぼう、春雨サラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、マカロニ、発芽玄米、パン粉、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、納豆、生揚げ、ハム、きな粉、米みそ	バナナ、なし、ごぼう、かぶ、もやし、きゅうり、人参、にんにく、ごま	マカロニきな粉 牛乳、なし
09 誕生会	ナン、2種類カレー フレンチサラダ、バナナ	七分つき米、じゃが芋、強力粉、黒砂糖、小麦粉、砂糖、発芽玄米、なたね油	牛乳、豆乳、豚肩ロース肉、豚ひき肉、豆乳ヨーグルト、ゼラチン	みかん、バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、りんご、レタス、パン缶、きゅうり、ピーマン、コーン、エリンギ、にんにく、生姜	かぼちゃプリン 牛乳、みかん
10 木	玄米入りご飯、鮭西京焼き じゃが芋金平、かぶ甘酢和え すまし汁、なし	七分つき米、スパゲティ、じゃが芋、発芽玄米、砂糖、焼ふ、なたね油	牛乳、鮭、豚ひき肉、白みそ	バナナ、なし、かぶ、トマト缶、玉ねぎ、ほうれん草、人参、きゅうり、エリンギ、ねぎ、わかめ	トマトスパゲティ 牛乳、バナナ
11 金	玄米入りご飯、松風焼き こんにゃく金平、豆サラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、強力粉、発芽玄米、パン粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、ウインナー、米みそ、ミックスビーンズ	バナナ、こんにゃく、りんご、大根、人参、レタス、ねぎ、きゅうり、えのき、ねぎ、ごま	たらし焼き 牛乳、りんご
12 土	トスパゲティ、ブロッコリー和え フルーツヨーグルト	スパゲティ、七分つき米	豆乳ヨーグルト、豚ひき肉、鮭、かつお節	バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、りんご、もも缶、みかん缶、トマト缶、パン缶、人参、	おにぎり 麦茶、バナナ
15 火	ごま塩ご飯、車麩か揚げ おからの炒り煮、キャベツナムル みそ汁、バナナ	食パン、七分つき米、じゃが芋、発芽玄米、車ふ、なたね油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、おから、豚ひき肉、しらす、米みそ、豆乳	みかん、バナナ、キャベツ、もやし、こんにゃく、人参、玉ねぎ、ごぼう、黒ごま、にんにく、生姜、干し椎茸、ごま、わかめ	じゃこトースト 牛乳、みかん
16 水	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	牛乳、豚肩ロース肉、油揚げ、大豆、豆乳、かつお節	バナナ、かぼちゃ、りんご、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	きつねおにぎり 牛乳、りんご
17 木	玄米入りご飯、さば塩焼き 里芋がんと煮、ほうれん草とコーンのツナナムル、みそ汁、なし	七分つき米、里芋、小麦粉、なたね油、発芽玄米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、がんもどき、豆乳、ツナ缶、おから、米みそ	みかん、なし、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、わかめ	おからスコーン 牛乳、みかん
18 金	玄米入りご飯、豆腐ハンバーグ さつま芋甘煮、小松菜ナムル みそ汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、発芽玄米、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏ひき肉、牛乳、米みそ	りんご果汁、バナナ、小松菜、かぶ、もやし、玉ねぎ、りんご、しめじ、人参、レモン汁、ごま、寒天	りんごゼリー 牛乳、せんべい
19 土	おにぎり、たくあん 豚汁、バナナ	七分つき米、食パン、里芋、砂糖	豆腐、豚肩ロース肉、油揚げ、米みそ、鮭	バナナ、なし、大根、こんにゃく、ねぎ、人参、ごぼう、いちごジャム	ジャムサンド 麦茶、なし
21 月	じゃこご飯、鶏照り焼き 人参しりしり、キャベツごま酢和え みそ汁、みかん	七分つき米、小麦粉、強力粉、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、しらす、米みそ、かつお節	みかん、かぼちゃ、人参、りんご、キャベツ、チンゲンサイ、ごぼう、きゅうり、ごま、生姜、わかめ	かぼちゃおやき 牛乳、りんご
22 火	玄米入りご飯、いわし団子 筑前煮、きゅうりの昆布あえ みそ汁、バナナ	七分つき米、里芋、発芽玄米、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、いわし、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、米みそ	バナナ、柿、きゅうり、玉ねぎ、こんにゃく、人参、ごぼう、ねぎ、にんにく、生姜、塩昆布、干し椎茸	炊き込みおにぎり 牛乳、柿
23 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	さつま芋、七分つき米、砂糖、発芽玄米、はちみつ、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ、ベーコン、金時豆	バナナ、りんご、ブロッコリー、もやし、ねぎ、ピーマン、人参、にんにく、生姜、ごま、干し椎茸	大学いも 牛乳、りんご
24 木	玄米入りご飯、鮭塩焼き 高野豆腐そぼろ煮、さつま芋サラダ 春雨スープ、みかん	さつま芋、七分つき米、発芽玄米、春雨、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鮭、豚ひき肉、鶏ひき肉、凍り豆腐、ベーコン、豆乳	みかん、なし、人参、もやし、白菜、きゅうり、いんげん、干し椎茸	しょうゆだんご 牛乳、なし
25 金	玄米入りご飯、鶏みそ焼き 切干大根煮物、ひじきサラダ みそ汁、バナナ	干しうどん、七分つき米、発芽玄米、天かす、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、ツナ缶、豆乳	バナナ、かぼちゃ、りんご、きゅうり、人参、玉ねぎ、切干大根、ひじき、わかめ	たぬきうどん 牛乳、りんご
26 土	豚丼、さつま芋素揚げ ブロッコリー和え、みそ汁、なし	さつま芋、七分つき米、小麦粉、砂糖、なたね油、発芽玄米	豚肉肩ロース肉、豆乳、米みそ、かつお節	なし、柿、ブロッコリー、大根、玉ねぎ、えのき	蒸しパン 麦茶、柿
28 月	玄米入りご飯、みそ焼肉 じゃが芋、ポテトサラダ みそ汁、みかん	じゃが芋、七分つき米、小麦粉、発芽玄米、なたね油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、豆腐、小豆、ツナ缶、米みそ、ハム、豆乳	みかん、大根、りんご、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、人参、コーン、わかめ	どら焼き 牛乳、りんご
29 火	玄米入りご飯、さば西京焼き 五目豆、切干大根ハリハリ漬け すまし汁、バナナ	七分つき米、米粉、発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、さば、大豆、かまぼこ、白みそ	バナナ、なし、人参、こんにゃく、きゅうり、切干大根、ごぼう、ねぎ、昆布、わかめ	米粉パン 牛乳、なし
30 水	玄米入りご飯、蓮根ボール かぼちゃ煮、白和え みそ汁、バナナ	七分つき米、発芽玄米、なたね油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、油揚げ、米みそ	バナナ、かぼちゃ、柿、ほうれん草、大根、蓮根、舞茸、人参、昆布、生姜、ごま、焼きのり	おにぎり(昆布) 牛乳、柿
31 木	さつま芋ご飯、おさかなバーグ ひじき煮物、小松菜磯辺和え きのこ汁、なし	七分つき米、さつま芋、小麦粉、発芽玄米、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、いわし、ちくわ、ウインナー、油揚げ、かつお節	みかん、なし、小松菜、大根、玉ねぎ、もやし、しめじ、えのき、人参、舞茸、こんにゃく、ひじき、焼きのり、にんにく、生姜	おでん 牛乳、みかん