

# 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12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	
02月	★玄米入ご飯★さば塩焼き★じゃが芋そぼろ煮★ほうれん草ナムル★白菜生揚げ味噌汁★果物	さつまいも、じゃが芋、米、玄米、三温糖、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、鯖、生揚げ、鶏肉、みそ	ほうれん草、白菜、もやし、人参、生姜	★ふかしいも★牛乳★果物
03火	★玄米入ご飯★鶏肉のソテー★大根煮★五目豆★かぶ甘酢★味噌油揚げ味噌汁★果物	米、玄米、こんにゃく、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、大豆、鮭、みそ、油揚げ	大根、蕪、もやし、胡瓜、人参、ごぼう、こんにゃく、にんにく、生姜	★鮭おにぎり★牛乳★果物
04水	★玄米りご飯★さわら西京焼き★さつま芋甘煮★小松菜しらす和え★玉葱油揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、さつま芋、玄米、油、三温糖	牛乳、さわら、みそ、油揚げ、しらす、かつお節	玉葱、小松菜、わかめ	★ポテトフライ★牛乳★果物
05木	★カレーライス★ポテトコロッケ★ドリンクヨーグルト★果物	米、じゃが芋、ソーダ、カレー粉、三温糖、玄米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	玉葱、人参、エリンギ、にんにく	★コーンフレーク★牛乳★果物
06金	★玄米りご飯★みそ焼肉★大根ちくわ煮★もやし炒め★豆腐味噌汁★果物	米、パン、小麦粉、玄米、バター、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、生クリーム、ちくわ、みそ、卵	大根、もやし、葱、人参、わかめ、にんにく、生姜	★メロンパン★牛乳★果物
07土	★豚丼★けんちん汁★果物【あかねマルシェ】	米、パン、里芋、こんにゃく、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ	玉葱、葱、大根、人参、ごぼう、にんにく、生姜	★おにぎり★牛乳★せんべい
09月	★納豆ご飯★鮭塩焼き★ひじき煮★ほうれん草ごま和え★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	米、じゃが芋、さつま芋、玄米、三温糖、小麦粉、ごま、油	牛乳、鮭、納豆、みそ、油揚げ、大豆	ほうれん草、玉葱、人参、まいたけ、ひじき	★さつまいも蒸しパン★牛乳★果物
10火	★オムライス(全員)★ホットケーキ(幼児)★おにぎり★クリスマス会【12月誕生日会】	じゃが芋、パン、米、もち米、白玉粉、マヨネーズ、油、バター、三温糖	牛乳、豆腐、ウインナー、ハム、チーズ、ベーコン	キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、コーン	★焼きおにぎり(乳児)★お団子(幼児)★牛乳★果物
11水	★玄米入ご飯★豚肉生姜焼★金時豆煮★れんこんサラダ★豆腐味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、玄米、マヨネーズ、はちみつ、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、生クリーム、金時豆、みそ、ツナ	蓮根、えのき、葱、いんげん、生姜	★ホットビスケット★牛乳★果物
12木	★玄米りご飯★しゅうまい★かぼちゃ煮★白菜昆布あえ★豆腐味噌汁★果物	里芋、米、玄米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵	かぼちゃ、白菜、玉葱、なめこ、葱、胡瓜、椎茸、塩こんぶ、生姜	★みそ里芋★牛乳★果物
13金	★玄米りご飯★はんぺんフライ★大根そぼろ煮★白菜サラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、パン粉、玄米、油、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、はんぺん、生揚げ、鶏肉、みそ、卵	大根、りんご、白菜、キャベツ、パイン缶、胡瓜、みかん、パイナップル、生姜、レーズン	★フルーツヨーグルト★牛乳★おにぎり
14土	★焼きうどん★けんちん汁★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	★おにぎり★牛乳★せんべい
16月	★玄米りご飯★サバの味噌焼き★じゃが芋がんも煮★豆サラダ★味噌油揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、玄米、三温糖、油	牛乳、鶏肉、がんも、豚肉、みそ、ちくわ、油揚げ、みそ	もやし、人参、胡瓜、大根、ミニトマト、人参、コーン、枝豆、しいたけ	★すいとん★牛乳★果物
17火	★玄米りご飯★いわし煮★卵の花★ひじきサラダ★蕪なめこ味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、玄米、マヨネーズ、三温糖、こんにゃく、ごま油	牛乳、いわし、おから、卵、みそ、ツナ、ちくわ	蕪、胡瓜、なめこ、人参、ひじき、しいたけ、ごぼう、生姜	★ホットケーキ★牛乳★果物
18水	★ピラフ★タンダーチキン★野菜スティック★コーンクリームスープ★果物【クリスマス会】	米、小麦粉、バター、マヨネーズ、油、三温糖、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、生クリーム、ベーコン、卵	玉葱、コーン、人参、大根、胡瓜、ごぼう、コーン、ピーマン、パプリカ、にんにく、生姜	★ココアケーキ★牛乳★果物
19木	★玄米りご飯★蓮根はさみ揚げ★切昆布煮★わかめ炒め★白菜生揚げ味噌汁★果物	中華めん、米、小麦粉、玄米、油、三温糖	牛乳、豚肉、生揚げ、さつま揚げ、豚肉、みそ、卵、ハム	蓮根、白菜、人参、もやし、キャベツ、胡瓜、わかめ、こんにゃく	★焼きそば★牛乳★果物
20金	★玄米りご飯★鶏照り焼き★里芋白煮★マカロニサラダ★豆腐味噌汁★果物	うどん、里芋、米、マカロニ、マヨネーズ、玄米、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、ハム、ツナ	人参、葱、胡瓜、わかめ、生姜	★だぬきうどん★牛乳★果物
21土	★じゃが芋おにぎり★けんちん汁★味噌汁★果物	パン、米、玄米、三温糖、ごま	牛乳、ウインナー、じゃが芋、みそ、かつお節	ブロッコリー、大根、えのき、生姜	★おにぎり★牛乳★せんべい
23月	★玄米りご飯★さんま塩焼き★切干大根★キャベツごま酢和え★豆腐味噌汁★果物	米、白玉粉、マカロニ、玄米、三温糖、ねりごま	牛乳、さんま、豆腐、卵、油揚げ、みそ	大根、キャベツ、人参、葱、胡瓜、切干大根、わかめ	★おにぎり(乳児)★白玉団子(幼児)★牛乳★果物
24火	★食パン★ハンバーグ★じゃが芋ミルク煮★ブロッコリー★わかめスープ★果物	パン、じゃが芋、米、パン粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、卵、かつお節	玉葱、ブロッコリー、わかめ、葱	★いなりずし★牛乳★果物
25水	★玄米りご飯★鮭のソテー★高野豆腐人参煮★柿なます★大根しめじ味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、玄米、油、三温糖	牛乳、鮭、卵、みそ、高野豆腐、おから、チーズ	大根、人参、しめじ、コーン、柿、胡瓜	★おからドーナツ★牛乳★果物
26木	★うどん★天ぷら★ブロッコリー★果物	米、うどん、さつま芋、小麦粉、三温糖、油、ごま	牛乳、ちくわ、みそ、卵、かつお節	ブロッコリー、わかめ、あおのり	★五平餅★牛乳★果物
27金	★わかめご飯★めかじき味噌焼き★粉ふき芋★人参スティック★豆腐味噌汁★果物	さつま芋、じゃが芋、米、マヨネーズ、玄米、はちみつ、油、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、豆腐、みそ	人参、えのき、葱	★大学芋★牛乳★果物
28土	★カレーライス★ポテトコロッケ★ドリンクヨーグルト★果物	米、パン、じゃが芋、カレー粉、三温糖、玄米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	玉葱、人参、エリンギ、にんにく	★おにぎり★牛乳★せんべい