

# 献立表

2024年12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、鶏肉カレー焼き 大根金平、キャベツナムル みそ汁、みかん	七分つき米、米粉、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	みかん、大根、りんご、キャベツ、もやし、人参、ねぎ、にんにく、ごま、わかめ	米粉パン 牛乳、りんご
03火	ごま塩ご飯、たらフライコーンソース かぼちゃ煮、華風和え みそ汁、バナナ	七分つき米、発芽玄米、パン粉、なたね油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、米みそ	みかん、バナナ、かぼちゃ、チンゲンサイ、大根、コーン缶、もやし、人参、黒ごま	鶏そぼろおにぎり 牛乳、みかん
04水	玄米入りご飯、肉団子甘辛煮 ひじき煮物、きのこサラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、小麦粉、砂糖、発芽玄米、片栗粉、パン粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ	バナナ、りんご、人参、玉ねぎ、レタス、しめじ、えのき、ひじき	バナナケーキ 牛乳、りんご
05誕生会	みそ焼きおにぎり、焼きいも たくあん、豚汁、みかん	さつま芋、七分つき米、里芋、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ、油揚げ	みかん、りんご、大根、こんにゃく、ねぎ、人参、ごぼう、ごま	もちもちドーナツ 牛乳、りんご
06金	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、小麦粉、砂糖、発芽玄米、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、金時豆	みかん、バナナ、ブロッコリー、もやし、ねぎ、大根、ピーマン、人参、にんにく、ごま、生姜、干し椎茸、わかめ	すいとん 牛乳、みかん
07土	トマトスパゲティ、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、もち米	豆乳ヨーグルト、豚ひき肉、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、人参、ピーマン	焼きおにぎり 麦茶、バナナ
09月	さつま芋ご飯、鶏肉玉ねぎソース 高野豆腐煮、小松菜ナムル きのこ汁、みかん	干しうどん、七分つき米、さつま芋、発芽玄米、天かす、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、凍り豆腐	みかん、りんご、小松菜、人参、玉ねぎ、えのき、もやし、なめこ、しめじ、ごま、わかめ	ためきうどん 牛乳、りんご
10火	玄米入りご飯、さばみそ煮 蓮根きんぴら、マカロニサラダ すまし汁、バナナ	さつま芋、七分つき米、マカロニ、発芽玄米、砂糖、小麦粉、なたね油、焼ふ、パン粉、ごま油	牛乳、さば、豆乳、ハム、米みそ	みかん、バナナ、蓮根、こんにゃく、ほうれん草、ブロッコリー、人参、きゅうり、ねぎ、生姜、ごま	さつま芋グラタン 牛乳、みかん
11水	カレーライス、フレンチサラダ 福神漬け、バナナ	七分つき米、じゃが芋、マカロニ、発芽玄米、なたね油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、きな粉	みかん、バナナ、玉ねぎ、りんご、大根、レタス、人参、パイン缶、きゅうり、エリンギ、にんにく	マカロニきな粉 牛乳、みかん
12木	ひじきご飯、おさかなバーグ さつま芋甘煮、白菜サラダ みそ汁、みかん	七分つき米、さつま芋、発芽玄米、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、いわし、鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶、米みそ	みかん、りんご、白菜、玉ねぎ、なめこ、人参、ねぎ、コーン、ひじき、ごま、にんにく、生姜	五平もち 牛乳、りんご
13金	玄米入りご飯、鶏照り焼き 紅白煮、春雨サラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、じゃが芋、小麦粉、発芽玄米、春雨、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、ハム、米みそ	みかん、バナナ、白菜、人参、もやし、きゅうり、生姜、ごま	ホットケーキ 牛乳、みかん
14土	豚丼、さつま芋素揚げ ブロッコリー和え、みそ汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、食パン、発芽玄米、なたね油、砂糖	豚肩ロース肉、油揚げ、米みそ、かつお節	バナナ、りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、いちごジャム	ジャムサンド 麦茶、りんご
16月	玄米入りご飯、蓮根ボール 車麩煮物、ごぼうサラダ すまし汁、みかん	七分つき米、小麦粉、長いも、発芽玄米、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肩ロース肉、ベーコン、豆乳、かつお節	みかん、りんご、蓮根、人参、ごぼう、きゅうり、キャベツ、エリンギ、もやし、ねぎ、生姜、わかめ、青のり	お好み焼き 牛乳、りんご
17火	納豆ご飯、ぶり照り焼き 筑前煮、柿なます みそ汁、バナナ	さつま芋、七分つき米、発芽玄米、砂糖	牛乳、ぶり、納豆、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、米みそ	みかん、バナナ、大根、人参、キャベツ、こんにゃく、ごぼう、柿、きゅうり、干し椎茸	ふかし芋 牛乳、みかん
18水	カレーピラフ、鶏肉レモンソース ポテトサラダツリー、蓮根チップ ミニトマト、コーンスープ、みかん	七分つき米、じゃが芋、なたね油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、ハム	みかん、蓮根、玉ねぎ、コーン缶、ミニトマト、ブロッコリー、人参、レモン、ピーマン、パプリカ	クリスマスケーキ 牛乳
19木	玄米入りご飯、さば塩焼き 切干大根煮物、ほうれん草と コーンのツナナムル、みそ汁、みかん	七分つき米、小麦粉、発芽玄米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、ちくわ、ウインナー、油揚げ、ツナ、米みそ	みかん、りんご、ほうれん草、大根、もやし、人参、こんにゃく、切干大根、ねぎ、コーン、わかめ	おでん 牛乳、りんご
20金	米粉パン、グラムチャウダー、バナナ さつま芋サラダ、ブロッコリー和え	さつま芋、米粉、じゃが芋、七分つき米、もち米、砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、えび、ベーコン、かつお節	みかん、バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、きゅうり、マッシュルーム	焼きおにぎり 牛乳、みかん
21土	うどん、肉じゃが きゅうり昆布あえ、バナナ	干しうどん、じゃが芋、小麦粉、砂糖、なたね油	豆乳、豚肩ロース肉	みかん、バナナ、きゅうり、玉ねぎ、人参、塩昆布、わかめ	ホットケーキ 麦茶、みかん
23月	玄米入りご飯、肉豆腐 さつま芋素揚げ、ブロッコリー和え みそ汁、みかん	さつま芋、七分つき米、発芽玄米、なたね油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肩ロース肉、油揚げ、米みそ、かつお節	みかん、りんご、ブロッコリー、大根、白菜、こんにゃく、えのき、人参	いなり寿司 牛乳、りんご
24火	玄米入りご飯、さば西京焼き、 里芋がんも煮、切干大根ハリハリ 漬け、すまし汁、バナナ	七分つき米、里芋、小麦粉、なたね油、発芽玄米、砂糖、焼ふ	牛乳、さば、がんもどき、豆乳、おから、白みそ	みかん、バナナ、きゅうり、切干大根、人参、ねぎ、わかめ	おからスコーン 牛乳、みかん
25水	さつま芋ご飯、松風焼き 切り昆布煮物、ほうれん草きの こ和え、みそ汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、米粉、片栗粉、発芽玄米、パン粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、豚肩ロース肉、米みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、りんご、ほうれん草、白菜、人参、ねぎ、しめじ、えのき、玉ねぎ、刻み昆布、ごま、にら	米粉チヂミ 牛乳、りんご
26木	玄米入りご飯、鮭塩焼き 五目豆、もやし塩麴和え みそ汁、みかん	七分つき米、小麦粉、黒砂糖、なたね油、発芽玄米、砂糖	牛乳、鮭、豆乳、大豆、米みそ、かつお節	みかん、もやし、りんご、かぶ、ほうれん草、こんにゃく、人参、しめじ、ごぼう、昆布	黒糖蒸しパン 牛乳、りんご
27金	玄米入りご飯、鶏肉BQソース 大根ツナ煮、小松菜ナムル みそ汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、小麦粉、強力粉、発芽玄米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ツナ、米みそ	バナナ、大根、りんご、小松菜、もやし、玉ねぎ、ねぎ、人参、ごま	たらし焼き 牛乳、りんご
28土	五目焼きそば、ウインナーソー ブロッコリー和え、バナナ	焼きそばめん、七分つき米、なたね油	ウインナー、豚ひき肉、鮭、かつお節	みかん、バナナ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、ピーマン、人参	おにぎり 麦茶、みかん

※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。