

献立表

※食材の都合により変更もあります

あかね保育園
2025年01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 | |
| 04 土 | ★おにぎり★ウィンナー★さつまいも★味噌汁★果物 | さつまいも、パン、米 | 牛乳、ウィンナー、みそ、油揚げ | バナナ、大根 | ★0-1歳 ★牛乳★せんべい |
| 06 月 | ★うどん★メンチかつ★さつまいも甘煮★果物 | 米、うどん、さつまいも、油、三温糖、パン粉、小麦粉、ごま、三温糖 | 豚肉、牛ひき肉、卵、みそ | 玉葱、なす、人参、コーン、わかめ | ★五平餅 ★果物 |
| 07 火 | ★玄米入ご飯★みそ焼肉★金時豆煮★ほうれん草ナムル★ツツカ芋玉葱味噌汁★果物 | 米、じゃが芋、三温糖、玄米、ごま油、ごま | 牛乳、豚肉、金時豆、みそ、みそ | ほうれん草、玉葱、もやし、七草、人参、にんにく、生姜 | ★七草がゆ ★牛乳★果物 |
| 08 水 | ★カレー★白菜サラダ★ドリア★ヨーグルト★果物 | 米、じゃが芋、小麦粉、カレールウ、三温糖、玄米、油 | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、みそ | 玉葱、白菜、人参、大根、パイン缶、胡瓜、人参、エリンギ、しいたけ、にんにく、レーズン | ★ずいとん ★牛乳★果物 |
| 09 木 | ★納豆ご飯★豚バラ大根煮★ひじき煮★酢の物★玉葱油揚げ味噌汁★果物 | さつまいも、米、玄米、三温糖、油 | 牛乳、豚肉、納豆、油揚げ、みそ、大豆、しらす | 大根、玉葱、胡瓜、人参、わかめ、ひじき、にんにく、生姜、わかめ | ★ふかしいも ★牛乳★果物 |
| 10 金 | ★玄米入ご飯★銀さわら西京焼き★五目豆★小松菜白あえ★大根えのき味噌汁★果物 | 米、玄米、こんにゃく、三温糖、ごま | 牛乳、銀さわら、生揚げ、大豆、みそ | 大根、小松菜、人参、えのき、まいだけ、ごぼう、こんぶ | ★ビスコ ★牛乳★果物 |
| 11 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 | バナナ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、人参 | ★0-1歳 ★牛乳★せんべい |
| 14 火 | ★玄米入ご飯★さば竜田揚げ★高野豆腐そぼろ煮★豆サラダ★玉葱油揚げ味噌汁★果物 | パン、米、玄米、油、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、小麦粉 | 牛乳、さば、鶏肉、みそ、ちくわ、高野豆腐、油揚げ、チーズ | 玉葱、胡瓜、ミニトマト、コーン、いんげん、枝豆、生姜、わかめ | ★チーズトースト ★牛乳★果物 |
| 15 水 | ★お赤飯★鮭パン粉焼き★筑前煮★柚子白煮★すまし汁★果物【1月誕生日会】 | もち米、里芋、パン粉、三温糖、こんにゃく、ごま | 牛乳、さけ、鶏肉、豆腐、かまぼこ、ささげ | 白菜、蓮根、人参、えのき、葱、ごぼう、ゆず、しいたけ、にんにく | ★肉まん ★牛乳★果物 |
| 16 木 | ★玄米入ご飯★豚バラ蓮根炒め★じゃが芋金平★切干大根サラダ★蕪なめこ味噌汁★果物 | 中華めん、米、じゃが芋、玄米、三温糖、油、ごま、ごま油 | 牛乳、豚肉、みそ、ハム | 蓮根、蕪、なめこ、人参、もやし、胡瓜、キャベツ、人参、いんげん、切干大根、生姜 | ★焼きそば ★牛乳★果物 |
| 17 金 | ★玄米入ご飯★さわら加-ムル★大根そぼろ煮★かぶ甘酢★白菜生揚げ味噌汁★果物 | 米、玄米、小麦粉、バター、油、三温糖、片栗粉 | 牛乳、さわら、豆腐、生揚げ、鶏肉、みそ、しらす | 大根、蕪、白菜、キャベツ、胡瓜、生姜 | ★揚げたごやき風 ★牛乳★果物 |
| 18 土 | ★カレーうどん★りんごヨーグルト★チーズ | うどん、パン、カレールウ、三温糖 | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ | りんご、玉葱、人参、葱 | ★0-1歳 ★牛乳★せんべい |
| 20 月 | ★じゃこご飯★豚肉生姜焼★蓮根金平★キャベツごま酢あえ★大根油揚げ味噌汁★果物 | 米、小麦粉、三温糖、玄米、こんにゃく、ねりごま、油、ごま | 牛乳、豚肉、卵、じゃこ、みそ、油揚げ | 蓮根、大根、キャベツ、人参、胡瓜、わかめ、生姜 | ★ホットケーキ ★牛乳★果物 |
| 21 火 | ★玄米入ご飯★麻婆豆腐★里芋白煮★白菜昆布あえ★ツツカ芋玉葱味噌汁★果物 | 里芋、米、小麦粉、じゃが芋、玄米、片栗粉、はちみつ、三温糖、ごま油 | 牛乳、豆腐、豚肉、生クリーム、みそ | 白菜、玉葱、葱、ピーマン、人参、胡瓜、しいたけ、塩こんぶ、にんにく、生姜 | ★ホットビスケット ★牛乳★果物 |
| 22 水 | ★食パン★タンダーチキン★人参しりしり★マカロニサラダ★コンソメスープ★果物 | パン、米、もち米、じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、ごま、三温糖 | 牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、ベーコン、ハム、かつお節 | 人参、玉葱、胡瓜、にんにく、生姜 | ★焼きおにぎり ★牛乳★果物 |
| 23 木 | ★玄米入ご飯★白身魚きのこソース★ごまごぼう★華風和え★豆腐味噌汁★果物 | 米、玄米、三温糖、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト、かれい、豆腐、みそ、卵 | チンゲン菜、ごぼう、人参、もやし、しめじ、えのき、葱、ピーマン、わかめ | ★バナナヨーグルト ★牛乳★おにぎり |
| 24 金 | ★玄米入ご飯(乳児)★もち(幼児)★鶏照り焼き★ブロッコリー★けんちん汁★果物【おもちつき】 | もち米、さつまいも、米、里芋、玄米、こんにゃく、三温糖、バター | 牛乳、鶏肉、豆腐、生クリーム、小豆、油揚げ、きな粉、卵、かつお節 | 大根、ブロッコリー、人参、葱、ごぼう、のり、生姜 | ★スイートポテト ★牛乳★果物 |
| 25 土 | ★うどん★ポテトコロッケ★ブロッコリー★果物 | うどん、パン、油 | 牛乳、かつお節 | ブロッコリー、わかめ | ★0-1歳 ★牛乳★せんべい |
| 27 月 | ★玄米入りご飯★さば味噌煮★さつまいも★なます★豆腐なめこ味噌汁★果物 | さつまいも、米、小麦粉、玄米、三温糖 | 牛乳、さば、豆腐、ウィンナー、みそ、卵 | 大根、なめこ、葱、コーン、人参、胡瓜、生姜 | ★ウィンナーソース蒸しパン ★牛乳★果物 |
| 28 火 | ★玄米入ご飯★すきやき風★切干大根★ひじきサラダ★小松菜生揚げ味噌汁★果物 | じゃが芋、米、しらたき、玄米、三温糖、マヨネーズ、油 | 牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、みそ、油揚げ、ツナ | 玉葱、胡瓜、人参、小松菜、しめじ、ごぼう、切干大根、ひじき | ★ポテトフライ ★牛乳★果物 |
| 29 水 | ★玄米入ご飯★ほっけ塩焼き★金平ごぼう★もやしナムル★大根しめじ味噌汁★果物 | 米、小麦粉、三温糖、玄米、こんにゃく、油、三温糖、油、ごま油、ごま | 牛乳、ほっけ、卵、みそ、おから | ごぼう、大根、人参、もやし、しめじ | ★おからドーナツ ★牛乳★果物 |
| 30 木 | ★玄米入ご飯★蓮根入り松風焼き★かぼちゃ煮★わかめサラダ★もやし油揚げ味噌汁★果物 | 米、白玉粉、マカロニ、玄米、三温糖、パン粉、三温糖、油、ごま | 牛乳、鶏肉、豆腐、きな粉、みそ、油揚げ、卵、ハム | かぼちゃ、もやし、蓮根、胡瓜、葱、わかめ、人参、椎茸 | ★白玉団子(うさぎ以上) ★わかめなご(乳児) ★牛乳★果物 |
| 31 金 | ★玄米入ご飯★肉団子甘辛煮★紅白煮★白菜昆布あえ★ツツカ芋生揚げ味噌汁★果物 | 米、じゃが芋、米、玄米、パン粉、三温糖、片栗粉 | 牛乳、豚肉、鶏肉、生揚げ、卵、みそ、枝豆 | 白菜、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、こんぶ、塩こんぶ | ★枝豆昆布おにぎり ★牛乳★果物 |