

献立表

2025年01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	
04土	うどん、肉じゃが ブロッコリー和え みかん	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、かつお節	みかん、りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、わかめ	ホットケーキ お茶、りんご
06月	玄米入りご飯、鶏照り焼き、みそ汁 さつま芋甘煮、白菜サラダ、みかん	七分つき米、さつま芋、小麦粉、発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶、米みそ	みかん、りんご、白菜、大根、人参、コーン、生姜	人参ケーキ 牛乳、りんご
07火	玄米入りご飯、さば塩焼き ひじき煮物、ほうれん草とコーンのツナナムル、みそ汁、バナナ	七分つき米、じゃが芋、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、さば、油揚げ、ツナ缶、米みそ	みかん、バナナ、ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、大根、コーン、かぶ、なずな、ひじき、わかめ	七草がゆ 牛乳、みかん
08水	玄米入りご飯、豚肉生姜焼き 人参しりしり、キャベツごま酢和え きのこ汁、バナナ	さつま芋、七分つき米、はちみつ、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肩ロース肉、ツナ缶、米みそ、かつお節	バナナ、人参、りんご、玉ねぎ、キャベツ、えのき、なめこ、しめじ、きゅうり、ねりごま、生姜、わかめ、ごま	大学いも 牛乳、りんご
09木	玄米入りご飯、白身魚きのこソース 高野豆腐煮、ごぼうサラダ みそ汁、みかん	七分つき米、小麦粉、片栗粉、発芽玄米、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豆乳、ベーコン、米みそ、凍り豆腐	みかん、かぼちゃ、りんご、人参、ごぼう、玉ねぎ、しめじ、きゅうり、えのき、コーン、ピーマン	ココア蒸しパン 牛乳、りんご
10金	炊き込みご飯、豆腐ハンバーグ(ひじき)、紅白煮、水菜大根サラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、発芽玄米、パン粉、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、小豆、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ、しらたき	バナナ、りんご、キャベツ、人参、大根、玉ねぎ、水菜、えのき、干し椎茸、ひじき、わかめ	おしるこ 牛乳、りんご
11土	五目焼きそば、ウインナーソー きゅうりの昆布あえ、バナナ	焼きそばめん、砂糖、なたね油	ウインナー、豚ひき肉	りんご果汁、バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、ピーマン、人参、塩昆布、粉寒天	りんごゼリー お茶、せんべい
14火	ごま塩ご飯、さわらカレーパン粉焼 切り昆布煮物、キャベツサラダ みそ汁、バナナ	食パン、七分つき米、発芽玄米、パン粉、なたね油、砂糖	牛乳、さわら、しらす、油揚げ、ツナ缶、米みそ、豆乳	みかん、バナナ、かぶ、キャベツ、人参、しめじ、コーン、刻み昆布、ごま、にんにく	じゃこトースト 牛乳、みかん
15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、みかん	七分つき米、砂糖、発芽玄米、もち米、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、りんご、ブロッコリー、もやし、ねぎ、ピーマン、人参、にんにく、ごま、生姜、干し椎茸、わかめ	焼きおにぎり 牛乳、りんご
16木 誕生会	もち(幼児)、さば塩焼き さつま芋オレンジ煮、小松菜ナムル 豚汁、みかん	もち米、七分つき米、さつま芋、里芋、砂糖、発芽玄米、ごま油、なたね油、小麦粉	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肩ロース肉、小豆、油揚げ、米みそ、きな粉	みかん、バナナ、小松菜、オレンジ果汁、もやし、こんにゃく、人参、大根、ねぎ、ごぼう、ごま、焼きのり、りんご	アップルパイ 牛乳、バナナ
17金	納豆ご飯、車麩から揚げ 筑前煮、小松菜磯辺和え 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、車ふ、片栗粉、なたね油、砂糖	牛乳、納豆、鶏もも肉、ちくわ、米みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、りんご、小松菜、もやし、玉ねぎ、こんにゃく、人参、ごぼう、切干大根、にんにく、生姜、干し椎茸、のり	おやき 牛乳、りんご
18土	うどん、かき揚げ きゅうりの昆布あえ、バナナ	干しうどん、小麦粉、さつま芋、砂糖、なたね油、片栗粉	豆乳、鶏もも肉	みかん、バナナ、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、人参、塩昆布、わかめ	蒸しパン お茶、みかん
20月	玄米入りご飯、肉団子甘辛煮 かぶ煮物、豆サラダ、みそ汁、みかん	七分つき米、じゃが芋、小麦粉、なたね油、砂糖、発芽玄米、片栗粉、パン粉	牛乳、豚・豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、米みそ、大豆	みかん、りんご、かぶ、玉ねぎ、レタス、きゅうり、人参、わかめ	ちんすこう 牛乳、りんご
21火	玄米入りご飯、鮭塩焼き 里芋から揚げ、春雨サラダ みそ汁、バナナ	焼きそばめん、里芋、七分つき米、発芽玄米、春雨、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、生揚げ、豚ひき肉、ハム、米みそ	バナナ、りんご、もやし、小松菜、きゅうり、キャベツ、人参、ごぼう、にんにく、生姜、ごま	焼きそば 牛乳、りんご
22水	じゃこご飯、鶏肉おろし煮 かぼちゃ煮、キャベツナムル みそ汁、みかん	七分つき米、発芽玄米、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、米みそ	みかん、かぼちゃ、大根、りんご、キャベツ、もやし、えのき、人参、刻み昆布、ごま、焼きのり	昆布おにぎり 牛乳、りんご
23木	玄米入りご飯、さばみそ煮、みそ汁 こんにゃく金平、マカロニサラダ、みかん	七分つき米、小麦粉、マカロニ、発芽玄米、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、さば、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、ハム、豆乳	みかん、バナナ、こんにゃく、白菜、人参、大根、きゅうり、干し椎茸	すいとん 牛乳、バナナ
24金	わかめご飯、松風焼き 蓮根きんぴら、きのこサラダ みそ汁、バナナ	じゃが芋、七分つき米、なたね油、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ	みかん、バナナ、蓮根、キャベツ、こんにゃく、レタス、ねぎ、人参、しめじ、えのき、ごま、わかめ、青のり	ポテトフライ 牛乳、みかん
25土	トマトスパゲティ ブロッコリー和え、フルーツポンチ	スパゲティ、七分つき米、もち米	豚ひき肉、かつお節	ブロッコリー、玉ねぎ、りんご、バナナ、もも・みかん・トマト・パイン缶、人参、ピーマン	焼きおにぎり お茶、バナナ
27月	玄米入りご飯、鶏みそ焼き、みそ汁 切干大根煮物、ポテトサラダ、みかん	じゃが芋、七分つき米、小麦粉、砂糖、発芽玄米、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ、油揚げ	みかん、りんご、人参、なめこ、きゅうり、切干大根、ねぎ、コーン	ホットケーキ 牛乳、りんご
28火	玄米入りご飯、鮭西京焼き 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、小麦粉、強力粉、発芽玄米、砂糖、焼ふ	牛乳、鮭、大豆、ウインナー、白みそ	みかん、バナナ、人参、こんにゃく、きゅうり、切干大根、ねぎ、ごぼう、昆布、わかめ	たらし焼き 牛乳、みかん
29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、大豆、米みそ、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、ごま	五平もち 牛乳、りんご
30木	ひじきご飯、さば竜田揚げ ごまごぼう、ほうれん草キノコ和え みそ汁、みかん	七分つき米、小麦粉、片栗粉、発芽玄米、なたね油、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ちくわ、ウインナー、油揚げ、米みそ、かつお節	みかん、バナナ、ほうれん草、ごぼう、大根、こんにゃく、玉ねぎ、しめじ、えのき、人参、ひじき、ごま、生姜、わかめ	おでん 牛乳、バナナ
31金	カレーライス、フレンチサラダ 福神漬け、りんごジュース バナナ	七分つき米、じゃが芋、発芽玄米、なたね油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉	りんご果汁、バナナ、りんご、玉ねぎ、大根、レタス、人参、パイン缶、きゅうり、エリンギ、にんにく	しょうゆだんご 牛乳、りんご

※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。