

# 献立表

2025年02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 土	うどん、肉じゃが ブロッコリー和え、バナナ	うどん、じゃが芋、食パン、砂糖、 なたね油	豚肩ロース肉、かつお節	みかん、バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、 人参、いちごジャム、わかめ	ジャムサンド お茶、みかん
03 月 節分献立	大豆ご飯、めざし焼き(乳児し しゃも)、蓮根きんぴら、菜の花 ごま和え、すまし汁、みかん	七分つき米、小麦粉、さつま芋、 栗甘露煮、発芽玄米、そうめん、 砂糖、ごま油	牛乳、めざし、ししゃも、かま ぼこ、しらす、いり大豆	みかん、蓮根、りんご、菜の花、こ んにやく、人参、ひじき、ごま、わか め	鬼まんじゅう 牛乳、りんご
04 火	玄米入りご飯、おさかなバーグ 筑前煮、マカロニサラダ みそ汁、バナナ	焼きそば、七分つき米、マカロニ、 発芽玄米、片栗粉、なたね油、砂 糖	牛乳、鶏ひき肉、いわし、豚 ひき肉、鶏もも肉、ちくわ、油 揚げ、ハム、米みそ、豆乳	バナナ、りんご、白菜、玉ねぎ、人 参、もやし、こんにやく、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、干し椎茸、にんに く、生姜	焼きそば 牛乳、りんご
05 水	玄米入りご飯、鶏照り焼き おからの炒り煮、小松菜ナムル 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、鶏もも肉、おから、豚 ひき肉、米みそ	みかん、バナナ、大根、小松菜、も やし、こんにやく、人参、えのき、ご ぼう、生姜、干し椎茸、ごま、のり	お茶漬け 牛乳、みかん
06 木 誕生会	お赤飯、鮭フライ、ミトマ(幼児) ごぼう唐揚げ、白菜サラダ けんちん汁、みかん	もち米、小麦粉、砂糖、なたね 油、パン粉、はちみつ、片栗粉、 ごま油	牛乳、鮭、豆腐、豆乳、ささ げ、ツナ缶、油揚げ	みかん、いちご、ごぼう、白菜、大 根、ミトマ、人参、ねぎ、コーン、黒 ごま、にんにく、生姜	ココアケーキ 牛乳、いちご
07 金	じゃこご飯、鶏ウイング大根煮 かぼちゃ煮、華風和え みそ汁、バナナ	七分つき米、食パン、発芽玄米、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏手羽元、豆腐、しら す、米みそ	みかん、バナナ、かぼちゃ、大根、チ ンゲン菜、もやし、なめこ、ねぎ、人 参、いちごジャム、にんにく、生姜、 ごま	ジャムサンド 牛乳、みかん
08 土	そぼろ丼、さつま芋素揚げ ブロッコリー和え みそ汁、バナナ	さつま芋、七分つき米、小麦粉、 発芽玄米、砂糖、なたね油	鶏ひき肉、豆乳、油揚げ、米 みそ、かつお節	みかん、バナナ、ブロッコリー、キャベツ、 ほうれん草	ホットケーキ お茶、みかん
10 月	玄米入りご飯、鶏肉BQソース 人参しりしり、豆サラダ みそ汁、みかん	七分つき米、発芽玄米、砂糖、な たね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、 ちくわ、米みそ、ツナ缶、ミックス ピーズ、かつお節	みかん、人参、りんご、かぶ、レタ ス、玉ねぎ、しめじ、きゅうり、ごま	肉味噌おにぎり 牛乳、りんご
12 水	玄米入りご飯、たらフライソース ひじき煮物、大根ごま酢和え きのこ汁、みかん	七分つき米、小麦粉、なたね油、 発芽玄米、パン粉、砂糖	牛乳、たら、油揚げ、豆乳、 おから、米みそ	みかん、りんご、大根、きゅうり、ク リームコーン缶、えのき、人参、なめ こ、しめじ、ひじき、ごま	おからスコーン 牛乳、りんご
13 木	玄米入りご飯、肉じゃが ごまごぼう、春雨サラダ みそ汁、みかん	七分つき米、じゃが芋、小麦粉、 黒砂糖、なたね油、発芽玄米、春 雨、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豆乳、豚肩ロース 肉、ハム、米みそ	みかん、バナナ、ごぼう、玉ねぎ、も やし、人参、きゅうり、ねぎ、ごま、 わかめ	黒糖蒸しパン 牛乳、バナナ
14 金	玄米入りご飯、さば西京焼き 大根ツナ煮、白和え 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、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、ウイ ナー、ツナ缶、米みそ、白みそ	みかん、バナナ、大根、ほうれん草、 玉ねぎ、舞茸、ねぎ、人参、ごま	たらし焼き、 牛乳、みかん
15 土	うどん、かき揚げ きゅうりスティック、バナナ	うどん、七分つき米、さつま芋、小 麦粉、もち米、なたね油、片栗粉	鶏もも肉	バナナ、りんご、玉ねぎ、きゅうり、 ピーマン、人参、わかめ	焼きおにぎり お茶、りんご
17 月	ごま塩ご飯、豆腐ハンバーグ こんにやく金平、水菜大根サラダ みそ汁、みかん	七分つき米、発芽玄米、パン粉、 砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、生 揚げ、豆腐、鶏ひき肉、牛 乳、米みそ、しらす干し	みかん、こんにやく、りんご、大根、 人参、玉ねぎ、水菜、小松菜、ご ぼう、黒ごま	いなり寿司 牛乳、りんご
18 火	玄米入りご飯、鮭塩焼き 五目豆、ブロッコリーとコーンのソテー みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、じゃが芋、 発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、鮭、豆乳、大豆、油揚 げ、米みそ	みかん、バナナ、ブロッコリー、こんにゃ く、人参、コーン、ねぎ、ごぼう、昆布	ホットケーキ 牛乳、みかん
19 水	ひじきご飯、蓮根ボール さつま芋甘煮、キャベツナムル みそ汁、バナナ	七分つき米、うどん、さつま芋、な たね油、発芽玄米、小麦粉、砂 糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉、 油揚げ	バナナ、りんご、キャベツ、大根、蓮 根、もやし、人参、えのき、ひじき、 生姜、ごま、わかめ	きつねうどん 牛乳、りんご
20 木	玄米入りご飯、さばみそ煮 切干大根煮物、ポテトサラダ 春雨スープ、みかん	じゃが芋、七分つき米、小麦粉、 発芽玄米、春雨、片栗粉、なたね 油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、ちく わ、ウイナー、油揚げ、ハム、米 みそ、豆乳	みかん、りんご、人参、大根、もや し、こんにやく、白菜、きゅうり、切 干大根、コーン、生姜、干し椎茸	おでん 牛乳、りんご
21 金	カレーライス、フレンチサラダ 福神漬け、ジョア(幼児)、バナ ナ	七分つき米、じゃが芋、黒砂糖、 片栗粉、発芽玄米、なたね油、砂 糖	牛乳、豚肩ロース肉、きな粉	バナナ、いちご、玉ねぎ、りんご、大 根、レタス、人参、パン缶、きゅうり、 エリンギ、にんにく	黒糖くずもち 牛乳、いちご
22 土	五目焼きそば、ウイナーソテー きゅうりの昆布あえ、バナナ	焼きそば、七分つき米、なたね油	ウイナー、豚ひき肉、鮭	みかん、バナナ、きゅうり、キャベツ、も やし、ピーマン、人参、塩昆布	おにぎり お茶、みかん
25 火	玄米入りご飯、さば塩焼き 紅白煮、切干大根ハリハリ漬け みそ汁、バナナ	七分つき米、じゃが芋、小麦粉、 発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、さば、豆腐、おから、 米みそ	バナナ、りんご、人参、玉ねぎ、きゅ うり、切干大根、わかめ	おからドーナツ 牛乳、りんご
26 水	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、七分つき米、 じゃが芋、砂糖、小麦粉、なたね 油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、え び、ベーコン、米みそ、かつお 節	バナナ、りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、 人参、きゅうり、マッシュルーム、ごま	五平もち 牛乳、りんご
27 木	納豆ご飯、さわら照り焼き 切り昆布煮物、きのこサラダ すまし汁、みかん	七分つき米、小麦粉、発芽玄米、 片栗粉、砂糖、焼ふ、なたね油、 ごま油	牛乳、さわら、納豆、豚ひき 肉、油揚げ、米みそ	みかん、りんご、人参、レタス、大 根、しめじ、えのき、ねぎ、刻み昆 布、生姜、干し椎茸、わかめ	すいとん 牛乳、りんご
28 金	玄米入りご飯、麻婆豆腐 金時豆煮、もやし塩麴和え みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、砂糖、発芽 玄米、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米み そ、油揚げ、金時豆、かつお 節	バナナ、いちご、もやし、ほうれん 草、キャベツ、ねぎ、人参、ピーマン、 にんにく、生姜、干し椎茸	人参ケーキ 牛乳、いちご

※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。