

# 献立表

あかね保育園  
2025年03月

※食材の都合により変更もあります

日付	献立	材 料 名			3時おやつ
		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	★塩焼きそば★鶏照り焼き ★きゅうりスティック★果物	中華めん、パン、油、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉	胡瓜、キャベツ、もやし、ピーマン、人参、生姜	★0-1歳 ★牛乳★せんべい
03 月	★うどん★天ぷら★ブロッコリー★果物	米、そうめん、うどん、白玉粉、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、豆腐、ちくわ、卵、かつお節	ブロッコリー、わかめ、あおのり	★ひなあられ ★おにぎり ★牛乳★果物
04 火	★玄米入ご飯★肉団子甘辛煮★切昆布煮 ★ひじきサラダ★ツナが芋玉葱味噌汁★果物	米、小麦粉、じゃが芋、玄米、マヨネーズ、三温糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豚肉、さつまいも、卵、みそ、ツナ	玉葱、胡瓜、人参、大根、人参、ひじき、こんぶ、しいたけ	★ずいとん ★牛乳★果物
05 水	★玄米入ご飯★さば味噌煮★ごぼう唐揚げ ★かぶ甘酢★豆腐味噌汁★果物	パン、米、三温糖、玄米、片栗粉、油	牛乳、さば、豆腐、生クリーム、みそ	ごぼう、蕪、みかん、胡瓜、葱、生姜、わかめ	★フルーツサンド ★牛乳★果物
06 木	★わかめご飯★蓮根ボール★じゃが芋きんぴら ★マカロニサラダ★大根しめじ味噌汁★果物	米、じゃが芋、三温糖、マヨネーズ、玄米、油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、みそ、ハム、ツナ	蓮根、(ソテー・ブドウ・カリフラワー)ジュース、みかん、大根、人参、しめじ、胡瓜、いんげん、生姜	★三色ゼリー ★牛乳★おにぎり
07 金	★カレーライス★白菜サラダ ★ドリンクヨーグルト★果物	米、じゃが芋、パン、カレールウ、三温糖、玄米、バター、グラニュー糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵	蓮根、玉葱、白菜、人参、パイン缶、胡瓜、エリンギ、にんにく、レーズン	★シュガートースト ★牛乳★果物
08 土	【卒園の会】				
10 月	★玄米入ご飯★鶏ウイングさっぱり煮★粉ふき芋 ★春雨サラダ★豆腐玉葱味噌汁★果物	中華麺、じゃが芋、米、春雨、玄米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、ハム、なると	玉葱、もやし、胡瓜、葱、人参、コーン、わかめ、にんにく、生姜	★ラーメン ★牛乳★果物
11 火	★ちらし寿司★鶏のから揚げ★菜花ごま和え ★すまし汁★果物 【3月誕生日会】	米、小麦粉、白玉粉、片栗粉、三温糖、ごま、麩	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、小豆、でんぶ	なばな、人参、蓮根、えのき、葱、絹さや、しいたけ、生姜、にんにく	★さくら餅 ★牛乳★果物
12 水	★納豆ご飯★豚肉生姜焼★さつまいも甘煮 ★ほうれん草ナムル★大根えのき味噌汁★果物	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、玄米、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、納豆、卵、みそ、おから	ほうれん草、大根、えのき、もやし、人参、生姜	★おからドーナツ ★牛乳★果物
13 木	★食パン(乳児)★0-1歳(幼児)★果物 ★ポークビーンズ★ブロッコリー★ポテトサラダ	じゃが芋、パン、米、もち米、マヨネーズ、小麦粉、バター、油	牛乳、豚肉、大豆、ハム、かつお節	人参、ブロッコリー、トマト缶、玉葱、キャベツ、エリンギ、胡瓜	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
14 金	★玄米入ご飯★鮭マヨネーズ★ひじき煮 ★なます★白菜生揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、マヨネーズ、玄米、油、三温糖、油	牛乳、鮭、生揚げ、みそ、油揚げ、大豆、チーズ	大根、白菜、人参、コーン、胡瓜、ひじき	★ポテトフライ ★牛乳★果物
15 土	★そぼろ丼★さつまいもスティック★野菜味噌汁★果物	さつまいも、米、パン、油、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ	りんご、大根、えのき、生姜	★0-1歳 ★牛乳★せんべい
17 月	★玄米入ご飯★マーボー豆腐★切干大根 ★もやし炒め★玉葱しめじ味噌汁★果物	うどん、米、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、油揚げ	玉葱、人参、葱、もやし、ほうれん草、しめじ、ピーマン、切干大根、椎茸、にんにく、生姜	★きつねうどん ★牛乳★果物
18 火	★玄米入ご飯★しゅうまい★金時豆煮 ★アスパラコンサラダ★味噌油揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、玄米、はちみつ、片栗粉、油、ごま油、しゅうまいの皮	牛乳、豚肉、生クリーム、金時豆、みそ、油揚げ	もやし、玉葱、アスパラ、コーン、人参、椎茸、生姜	★ホットビスケット ★牛乳★果物
19 水	★あかねバーガー(幼児)★ポテトフライ ★野菜スティック★クリームシチュー★果物 ★食パン★ハンバーグ(乳児) 【お別れ会】	じゃが芋、パン、三温糖、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉、卵、生クリーム、鶏肉、卵	玉葱、人参、いちご、大根、胡瓜、ごぼう、エリンギ、レタス	★ケーキ ★牛乳★果物
21 金	★玄米入ご飯★はんぺんフライ★大根ゆずみそ ★華風和え★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、パン粉、玄米、小麦粉、油、はちみつ、ごま油	牛乳、はんぺん、生揚げ、卵、卵、みそ	大根、チンゲン菜、キャベツ、もやし、人参	★ホットケーキ ★牛乳★果物
22 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、カレールウ、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	★0-1歳 ★牛乳★せんべい
24 月	★玄米入ご飯★さば竜田揚げ★かぼちゃ煮 ★酢の物★大根えのき味噌汁★果物	さつまいも、米、玄米、三温糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、さば、みそ、しらす	かぼちゃ、大根、胡瓜、えのき、わかめ、生姜	★ふかしもち ★牛乳★果物
25 火	★玄米入ご飯★みそ焼き肉★高野豆腐人参煮 ★キャベツごま酢和え★かぶしめじ味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、ねりごま、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、鮭、みそ、高野豆腐	蕪、キャベツ、人参、しめじ、胡瓜、わかめ、にんにく、生姜	★鮭おにぎり ★牛乳★果物
26 水	★玄米入ご飯★銀さわら西京焼き★ごまごぼう ★小松菜白あえ★ツナが芋玉葱味噌汁★果物	米、じゃが芋、玄米、ごま、パン、三温糖、バター	牛乳、銀さわら、生揚げ、みそ、きな粉	ごぼう、玉葱、小松菜、まいたけ、人参	★きなこトースト ★牛乳★果物
27 木	★玄米入ご飯★魚トッポロ★紅白煮 ★白菜昆布あえ★ツナが芋玉葱味噌汁★果物	米、じゃが芋、玄米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、かれい、みそ、ベーコン、生クリーム	白菜、もやし、玉葱、人参、トマト缶、胡瓜、塩こんぶ	★ビスコ ★牛乳★おにぎり
28 金	★玄米入ご飯★ハンバーグ★人参しりしり ★春キャベツサラダ★コンソメスープ★果物	米、じゃが芋、パン粉、玄米、油、ごま油、ごま、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、ハム、ツナ、かつお節	玉葱、人参、みかん、バナナ、キャベツ、コーン、胡瓜	★7-9歳 ★牛乳★おにぎり
29 土	★サンドイッチ★ポテトフライ ★コンソメスープ★果物	じゃが芋、米、パン、油、バター	牛乳、ハム、チーズ、ベーコン	バナナ、キャベツ、玉葱、人参	★おにぎり ★牛乳★せんべい
31 月	★玄米入ご飯★タンドリーチキン★大根お煮 ★ほうれん草納豆和え★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、さつまいも、玄米、油、三温糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、ツナ、みそ、納豆、かつお節、卵	大根、ほうれん草、なめこ、葱、人参、にんにく、生姜	★さつまいも蒸しパン ★牛乳★果物