

献立表

2025年03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	豚井、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、小麦粉、砂糖、発芽玄米、なたね油	豚肩ロース肉、豆腐、豆乳、米みそ、かつお節	バナナ、りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、わかめ	ホットケーキ お茶、りんご
03 月 <small>ひな祭り献立</small>	手まり寿司、エビフライ 筑前煮、スナップエンドウ和え すまし汁、みかん	七分つき米、小麦粉、砂糖、パン粉、発芽玄米、白玉粉、なたね油	牛乳、えび、豆腐、小豆、鶏も肉、ちくわ、でんぶ、かつお節	みかん、いちご、人参、スナップえんどう、こんにゃく、蓮根、菜の花、ごぼう、きゅうり	桜餅、ひなあられ 牛乳、いちご
04 火	玄米入りご飯、鶏肉玉ねぎソース ごまごぼう、キャベツサラダ 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、ツナ缶、米みそ	バナナ、りんご、大根、ごぼう、玉ねぎ、キャベツ、えのき、人参、コーン、昆布、すりごま、のり	おにぎり(昆布) 牛乳、りんご
05 水	玄米入りご飯、さば塩焼き 人參しりしり、豆サラダ みそ汁、バナナ	さつま芋、七分つき米、里芋、発芽玄米、小麦粉、なたね油、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、ちくわ、油揚げ、豆乳、ハム、ツナ缶、米みそ、ミックスピーズ、かつお節	バナナ、人参、りんご、レタス、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、ごま	さつま芋グラタン 牛乳、りんご
06 木	玄米入りご飯、肉じゃが 車麩煮物、ごぼうサラダ みそ汁、みかん	うどん、七分つき米、じゃが芋、発芽玄米、天かす、砂糖、車ふ、なたね油	牛乳、豚肩ロース肉、生揚げ、ベーコン、米みそ、豆乳	みかん、りんご、人参、かぶ、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン、わかめ	たぬきうどん 牛乳、りんご
07 金	ひじきご飯、さわら照り焼き こんにゃく金平、もやし塩麴和え 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、さわら、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、かつお節	みかん、バナナ、こんにゃく、もやし、かぼちゃ、人参、ほうれん草、玉ねぎ、ひじき、生姜	もちもちドーナツ 牛乳、みかん
10 月	玄米入りご飯、おさかなバーグ かぶ煮物、ポテトサラダ きのこ汁、みかん	じゃが芋、七分つき米、発芽玄米、片栗粉、なたね油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、いわし、油揚げ、ハム、米みそ、豆乳	みかん、りんご、かぶ、玉ねぎ、えのき、なめこ、しめじ、きゅうり、人参、コーン、にんにく、生姜、のり	お茶漬け 牛乳、りんご
11 火 <small>誕生会</small>	おにぎり、鶏から揚げ ひじき煮物、ブロッコリー和え 豚汁、バナナ	七分つき米、里芋、なたね油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、豆腐、油揚げ、豚肩ロース肉、米みそ、豚ひき肉、鮭、かつお節	バナナ、ブロッコリー、人参、こんにゃく、大根、ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、ひじき、にんにく、生姜、のり、昆布	バナナクレープ 牛乳、いちご
12 水	玄米入りご飯、鮭塩焼き 里芋がんと煮、春雨サラダ みそ汁、バナナ	コッペパン、七分つき米、里芋、発芽玄米、春雨、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鮭、がんもどき、ハム、米みそ、きな粉、油揚げ	バナナ、りんご、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、ごま	きなこ揚げパン 牛乳、りんご
13 木	玄米入りご飯、鶏肉BQソース 高野豆腐煮、小松菜磯辺和え みそ汁、みかん	七分つき米、さつま芋、小麦粉、砂糖、発芽玄米、なたね油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、凍り豆腐、かつお節	みかん、バナナ、小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、のり	人参ケーキ 牛乳、バナナ
14 金	玄米入りご飯、さば西京焼き 五目豆、切干大根ハリハリ漬け すまし汁、バナナ	焼きそばめん、七分つき米、発芽玄米、砂糖、焼ふ	牛乳、さば、豚ひき肉、大豆、白みそ	バナナ、りんご、人参、もやし、こんにゃく、きゅうり、キャベツ、切干大根、ごぼう、ねぎ、昆布、わかめ	焼きそば 牛乳、りんご
15 土	トマトパゲティ 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	みかん、ブロッコリー、玉ねぎ、りんご、トマト缶、バナナ、フルーツ缶、人参、ピーマン	焼きおにぎり お茶、みかん
17 月	玄米入りご飯、鮭パン粉焼き 切り昆布煮物、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、パン粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鮭、油揚げ、ツナ、米みそ	みかん、りんご、にんにく、昆布、人参、ほうれん草、もやし、コーン、大根、えのき	ちんすこう 牛乳、りんご
18 火	カレーライス、フレンチサラダ 福神漬け、りんごジュース(幼) 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	りんご果汁、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	マカロニきな粉 牛乳、いちご
19 水	ごま塩ご飯、いわし団子 かぼちゃ煮、水菜大根サラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、発芽玄米、砂糖、片栗粉、パン粉、なたね油、ごま油	牛乳、いわし、しらす、豆腐、米みそ	バナナ、りんご、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、水菜、大根、ごま、わかめ	五平もち 牛乳、りんご
21 金 <small>お別れ会</small>	ハンバーガー、蓮根チップ フレンチサラダ、ミニトマト(幼) ミネストローネ、みかん	コッペパン、小麦粉、じゃが芋、砂糖、なたね油、パン粉、はちみつ、片栗粉、粉糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、鶏ひき肉、豆乳、大豆	みかん、トマトジュース、いちご、蓮根、玉ねぎ、りんご、ミニトマト、レタス、パン缶、人参、きゅうり、キャベツ	ココアケーキ 牛乳、りんご
22 土	五目焼きそば、ウインナー きゅうりスティック、バナナ	焼きそばめん、食パン、なたね油	ウインナー、豚ひき肉	みかん、バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、ピーマン、人参、いちごジャム	ジャムサンド お茶、みかん
24 月	納豆ご飯、鶏照り焼き 蓮根金平 小松菜ナムル みそ汁、みかん	七分つき米、じゃが芋、なたね油、発芽玄米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、納豆、豆腐、米みそ	みかん、りんご、蓮根、小松菜、もやし、人参、ごま、生姜、青のり、こんにゃく、なめこ、長ねぎ	ポテトフライ 牛乳、りんご
25 火	玄米入りご飯、白身魚トマトソース 紅白煮、キャベツの塩昆布ナムル みそ汁、バナナ	七分つき米、じゃが芋、米粉、片栗粉、発芽玄米、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、生揚げ、豚肩ロース肉、米みそ、豆乳、ツナ	バナナ、いちご、玉ねぎ、りんご、小松菜、ごぼう、人参、ニラ、ごま、キャベツ、塩昆布	米粉チヂミ 牛乳、いちご
26 水	ジャージャー麺、さつま芋素揚げ きのこサラダ、コンソメスープ、バナナ	中華麺、食パン、さつま芋、なたね油、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃが芋	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす、豆乳	バナナ、いちご、きゅうり、もやし、たけのこ、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、レタス、しめじ、えのき	じゃこトースト 牛乳、りんご
27 木	玄米入りご飯、さばみそ煮 切干大根煮物、マカロニサラダ 春雨スープ、みかん	七分つき米、マカロニ、発芽玄米、春雨、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、油揚げ、ハム、米みそ、豆乳	りんご果汁、みかん、りんご、人参、もやし、白菜、きゅうり、切干大根、生姜、寒天、干し椎茸	りんごゼリー 牛乳、せんべい
28 金	米粉パン、ポークピーズ、バナナ かぼちゃサラダ、ブロッコリー和え	米粉、七分つき米、砂糖、なたね油、小麦粉	牛乳、油揚げ、豚肩ロース肉、大豆、豆乳、かつお節	みかん、バナナ、かぼちゃ、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	いなり寿司 牛乳、みかん
29 土	うどん、肉じゃが きゅうり昆布あえ、バナナ	うどん、七分つき米、じゃが芋、砂糖、なたね油	豚肩ロース肉、鮭	みかん、バナナ、きゅうり、玉ねぎ、人参、塩昆布、わかめ	おにぎり お茶、みかん
31 月	玄米入りご飯、麻婆豆腐 金時豆煮、菜の花ごま和え みそ汁、バナナ	小麦粉、七分つき米、砂糖、黒砂糖、発芽玄米、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、しらす、米みそ、油揚げ、金時豆、豆乳	バナナ、りんご、もやし、菜の花、ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、すりごま、生姜、干し椎茸、わかめ	黒糖蒸しパン 牛乳、りんご

※おやつは牛乳は幼児のみ。材料の都合により献立を変更することがあります。