

献立表

※食材の都合により変更もあります
使用する果物（リンゴ・柑橘類・バナナ・いちご）あかね保育園
2025年04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	
01 火	★玄米入ご飯★豚肉生姜焼★小松菜炒りごま和え ★里芋白煮★大根油揚げ味噌汁★果物	里芋、米、玄米、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、鮭、みそ、ちくわ、油揚げ	大根、小松菜、もやし、人参、生姜	★鮭おにぎり ★牛乳★果物
02 水	★玄米入ご飯★さば味噌煮★蓮根金平 ★かぶ甘酢★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	さつまいも、米、じゃが芋、玄米、こんにゃく、三温糖、油	牛乳、さば、みそ	蓮根、蕪、玉葱、胡瓜、人参、生姜	★ぶかしいも ★牛乳★果物
03 木	★玄米入ご飯★魚トマトソース切昆布煮 ★大根ツツサガ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	パン、米、玄米、油、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	牛乳、かれい、生揚げ、さつま揚げ、みそ、チーズ、生クリーム、ツナ	大根、玉葱、キャベツ、胡瓜、人参、トマト缶、こんにゃく	★チーズトースト ★牛乳★果物
04 金	★玄米入ご飯★松風焼き★かぼちゃ煮 ★華風和え★じゃが芋油揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、パン粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、卵、みそ、油揚げ、みそ	かぼちゃ、もやし、チンゲン菜、葱、人参	★ホットケーキ ★牛乳★果物
05 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	ブロッコリー、もやし、キャベツ、人参	★ホットケーキ ★牛乳★せんべい
07 月	★玄米入ご飯★麻婆豆腐★大根ちくわ煮 ★ほうれん草ナムル★かぶなめこ味噌汁★果物	米、玄米、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、油揚げ、豚肉、ちくわ、みそ	大根、ほうれん草、蕪、なめこ、葱、人参、もやし、ピーマン、しいたけ、にんにく、生姜	★きつねおにぎり ★牛乳★果物
08 火	★玄米入ご飯★ハンバーグ★金時豆煮 ★菜花ごま和え★じゃが芋油揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、パン粉、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉、金時豆、牛乳、鶏肉、卵、みそ、油揚げ	もやし、玉葱、なばな、人参	★ポテトフライ ★牛乳★果物
09 水	★玄米入ご飯★めかじきにIL★ひじき煮 ★春キャベツ昆布和え★豆腐味噌汁★果物	パン、米、玄米、マヨネーズ、バター、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、かじき、豆腐、じゃこ、みそ、油揚げ、大豆	キャベツ、胡瓜、人参、葱、ひじき、わかめ、塩こんにゃく	★じゃこトースト ★牛乳★果物
10 木	★玄米入ご飯★鶏照り焼き★じゃが芋きんぴら ★ほうれん草胡麻浸し★大根えのき味噌汁★果物	米、じゃが芋、三温糖、玄米、ごま、油	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	リンゴ、みかん、大根、れんこん、もやし、人参、チンゲン菜、生姜	★三色ゼリー ★牛乳★おにぎり
11 金	★たけのこご飯★鮭西京味噌焼き ★そら豆かき揚げ★けんちん汁★果物	米、白玉粉、里芋、マカロニ、三温糖、こんにゃく、油、小麦粉	牛乳、鮭、豆腐、きな粉、油揚げ、卵	たけのこ、そら豆、玉葱、人参、大根、葱、ごぼう	★たけのこ（乳児） ★白玉団子（幼児） ★牛乳★果物
12 土	★うどん★ポテトコロッケ★じゃが芋味噌汁★果物	うどん、パン、油	牛乳、かつお節	スナックえんどう、わかめ	★ホットケーキ ★牛乳★せんべい
14 月	★玄米入ご飯★豚肉ピーマン炒め★五目豆 ★ほうれん草磯辺和え★豆腐葱味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、こんにゃく、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、みそ、油揚げ、卵、かつお節	玉葱、ほうれん草、ピーマン、筍、もやし、人参、葱、ごぼう、生姜、こんにゃく、いんげん、のり	★じゃが芋味噌汁 ★牛乳★果物
15 火	★玄米入ご飯★赤魚煮★高野豆腐人参煮 ★酢の物★玉葱油揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、玄米、油	牛乳、金目鯛、卵、みそ、高野豆腐、油揚げ、おから、しらす	玉葱、胡瓜、人参、わかめ、生姜、わかめ	★おからドーナツ ★牛乳★果物
16 水	★玄米入ご飯★鮭重ね蒸し★さつま芋甘煮 ★アスパラおひたし★豆腐味噌汁★果物	パン、米、さつま芋、玄米、バター、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、鮭、豆腐、ベーコン、チーズ、みそ、かつお節	アスパラ、キャベツ、葱、わかめ	★ホットサンド ★牛乳★果物
17 木	★玄米入ご飯★あじフライ★金平ごぼう ★マカロニサラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、玄米、こんにゃく、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鰯、生揚げ、卵、みそ、ハム、ツナ	ごぼう、人参、キャベツ、胡瓜、ジャム	★ヨーグルトフルーツ ★牛乳★おにぎり
18 金	★玄米入ご飯★豚バラ大根煮★たけのこおかか煮 ★春キャベツサラダ★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、スパゲティ、玄米、油、三温糖、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉、豆腐、豚肉、みそ、ハム、かつお節	大根、トマトソース、筍、玉葱、キャベツ、なめこ、人参、コーン、胡瓜、葱、にんにく、生姜	★ミートソース（おやつ） ★牛乳★果物
19 土	★カレーうどん★バナナヨーグルト★チーズ	うどん、パン、カレーうどん、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	玉葱、人参、葱	★ホットケーキ ★牛乳★せんべい
21 月	★玄米入ご飯★みそ焼肉★粉ふき芋 ★豆サラダ★小松菜生揚げ味噌汁★果物	中華めん、じゃが芋、米、玄米、三温糖、油、ごま油、油	牛乳、豚肉、生揚げ、豚肉、みそ、ちくわ、大豆	小松菜、胡瓜、もやし、ミートソース、人参、コーン、ごぼう、にんにく、生姜	★焼きそば ★牛乳★果物
22 火	★カレーライス★フレンチサラダ ★ドリンクヨーグルト★果物	米、じゃが芋、小麦粉、カレーうどん、三温糖、玄米、はちみつ、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、生クリーム	玉葱、人参、レタス、パイン缶、胡瓜、エリンギ、レーズン、にんにく	★ホットビスケット ★牛乳★果物
23 水	★玄米入ご飯★肉団子甘辛煮★紅白煮 ★わかめサラダ★じゃが芋油揚げ味噌汁★果物	うどん、米、じゃが芋、玄米、三温糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、みそ、油揚げ、ハム	もやし、玉葱、人参、胡瓜、わかめ	★たぬきうどん ★牛乳★果物
24 木	★玄米入ご飯★さくら味噌焼き★じゃが芋味噌煮 ★春雨サラダ★大根しめじ味噌汁★果物	米、じゃが芋、米、もち米、春雨、玄米、三温糖、ごま油	牛乳、さくら、みそ、ハム	大根、もやし、しめじ、胡瓜、人参	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
25 金	★三色ご飯★鶏から揚げ★ふき筍煮 ★じゃが芋味噌汁★すまし汁★果物 【大きくなったね誕生日会】	米、パン、油、三温糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、鶏肉、豆腐、卵、生クリーム、かまぼこ、油揚げ、でんぶ、かつお節	筍、じゃが芋、人参、えのき、葱、生姜、にんにく、イチゴ	★いちごトースト ★牛乳★果物
26 土	★焼きうどん★ちくわきゅうり ★かぼちゃ煮★果物	うどん、パン、三温糖、油	牛乳、豚肉、ちくわ	かぼちゃ、キャベツ、もやし、葱、人参、胡瓜	★ホットケーキ ★牛乳★せんべい
28 月	★玄米入ご飯★さば塩焼き★大根そぼろ煮 ★小松菜しらす和え★玉葱油揚げ味噌汁★果物	さつま芋、米、玄米、はちみつ、油、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、鮭、鶏肉、みそ、油揚げ、しらす、かつお節	大根、玉葱、小松菜、生姜、わかめ	★大学芋 ★牛乳★果物
30 水	★食パン★タンドリーチキン★ポテトフライ ★人参しりしり★わかめスープ★果物	じゃが芋、米、パン、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、みそ、ツナ、かつお節	人参、わかめ、葱、にんにく、生姜	★五平餅 ★牛乳★果物