

献立表

2025年04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 火	ごま塩ご飯、さわかーパン焼き ひじき煮物、ほうれん草ナムル みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、なたね油、砂糖、発芽玄米、パン粉、ごま油	牛乳、さわか、豆腐、油揚げ、米みそ	みかん、バナナ、ほうれん草、もやし、人参、なめこ、ねぎ、ひじき、ごま、にんにく	ちんすこう 牛乳、みかん
02 水	玄米入りご飯、豚肉ピーマン炒め かぶ煮物、ポテトサラダ みそ汁、バナナ	じゃが芋、七分つき米、小麦粉、強力粉、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肩ロース肉、生揚げ、油揚げ、ウインナー、ハム、米みそ、豆乳	バナナ、りんご、かぶ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、たけのこ、きゅうり、ねぎ、人参、コーン、生姜	たらし焼き 牛乳、りんご
03 木	玄米入りご飯、さば塩焼き きんぴらごぼう、豆サラダ みそ汁、みかん	七分つき米、じゃが芋、発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、さば、ちくわ、油揚げ、米みそ、大豆	みかん、りんご、ごぼう、人参、レタス、きゅうり、ねぎ、ごま	五平もち 牛乳、りんご
04 金	ひじきご飯、蓮根ボール さつま芋甘煮、キャベツサラダ すまし汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、小麦粉、なたね油、砂糖、発芽玄米、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶	みかん、バナナ、蓮根、キャベツ、りんご、ほうれん草、人参、コーン、ねぎ、ひじき、生姜	人参ケーキ 牛乳、みかん
05 土	五目焼きそば、ウインナーソーテー きゅうりスティック、バナナ	焼きそば麺、食パン、なたね油	ウインナー、豚ひき肉	バナナ、りんご、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、りんご
07 月	じゃこご飯、松風焼き ごまごぼう、切干大根ハリハリ漬け みそ汁、みかん	七分つき米、小麦粉、発芽玄米、砂糖、パン粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豆乳、米みそ、しらす	みかん、りんご、ごぼう、ねぎ、きゅうり、切干大根、人参、ごま、わかめ	ホットケーキ 牛乳、りんご
08 火	玄米入りご飯、さばみそ煮 五目豆、ほうれん草きのこ和え みそ汁、バナナ	七分つき米、スパゲティ、さつま芋、発芽玄米、砂糖	牛乳、さば、豚ひき肉、大豆、米みそ、かつお節	みかん、バナナ、ほうれん草、トマト缶、玉ねぎ、こんにゃく、人参、しめじ、えのき、ごぼう、エリンギ、生姜、昆布	スパゲティー 牛乳、みかん
09 水	玄米入りご飯、鶏照り焼き 蓮根金平、かぶの塩昆布和え みそ汁、バナナ	七分つき米、発芽玄米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、米みそ	みかん、バナナ、蓮根、かぶ、こんにゃく、人参、菜の花、塩昆布、生姜、ごま、のり	お茶漬け 牛乳、みかん
10 木	たけのこご飯、いわし団子 切干大根煮物、キャベツごま酢和え すまし汁、みかん	七分つき米、米粉、片栗粉、小麦粉、なたね油、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、いわし、油揚げ、豚肩ロース肉	みかん、バナナ、人参、キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、きゅうり、切干大根、ねぎ、ねりごま、にんにく、生姜、にら、わかめ、ごま	米粉チヂミ 牛乳、バナナ
11 金	玄米入りご飯、肉豆腐 紅白煮、ゆでそら豆 みそ汁、バナナ	七分つき米、じゃが芋、小麦粉、なたね油、発芽玄米、砂糖	牛乳、豆腐、豆乳、豚肩ロース肉、米みそ	バナナ、いちご、大根、白菜、人参、そら豆、こんにゃく、えのき	蒸しパン 牛乳、いちご
12 土	トマトスパゲティー ブロッコリー和え、バナナ	スパゲティ、七分つき米	豚ひき肉、鮭、かつお節	バナナ、りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト缶、人参、ピーマン	おにぎり お茶、りんご
14 月	じゃこご飯、鶏ウイングさっぱり煮 かぼちゃ煮、かぶ甘酢和え 春雨スープ、みかん	七分つき米、米粉、発芽玄米、春雨、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏手羽元、豚ひき肉、しらす	みかん、かぼちゃ、りんご、かぶ、もやし、キャベツ、人参、きゅうり、にんにく、生姜、ごま、わかめ、干し椎茸	米粉パン 牛乳、りんご
15 火	玄米入りご飯、鮭塩焼き 筑前煮、小松菜ナムル みそ汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、発芽玄米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、生揚げ、鶏もも肉、ちくわ、米みそ	みかん、バナナ、小松菜、もやし、人参、こんにゃく、ごぼう、干椎茸、ごま	焼きおにぎり 牛乳、みかん
16 水	玄米入りご飯、肉団子甘辛煮 じゃが芋金平、ブロッコリーごま和え みそ汁、バナナ	七分つき米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、発芽玄米、片栗粉、パン粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ	バナナ、りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、人参、ごま	バナナケーキ 牛乳、りんご
17 木	グリーンピースご飯、さば竜田揚げ 切り昆布煮物、きのこサラダ みそ汁、みかん	七分つき米、うどん、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、生揚げ、油揚げ、米みそ	みかん、りんご、かぶ、人参、レタス、しめじ、えのき、グリーンピース、刻み昆布、生姜、わかめ	きつねうどん 牛乳、りんご
18 金	カレーライス、フレンチサラダ 福神漬け、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、パイン缶、きゅうり、エリンギ、にんにく	黒糖くずもち 牛乳、いちご
19 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、七分つき米、もち米、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、わかめ	焼きおにぎり お茶、みかん
21 月	玄米入りご飯、おさかなバーグ 人参しりしり、マカロニサラダ きのこ汁、みかん	七分つき米、小麦粉、マカロニ、砂糖、発芽玄米、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、いわし、おから、ハム、ツナ缶、米みそ、豆乳、かつお節	みかん、人参、りんご、玉ねぎ、えのき、なめこ、しめじ、きゅうり、ごま、にんにく、生姜	おからドーナツ 牛乳、りんご
22 火	パン、ボークビーンズ、バナナ かぼちゃサラダ、ブロッコリー和え	七分つき米、ロールパン、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、油揚げ、大豆、豆乳、かつお節	バナナ、かぼちゃ、いちご、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	きつねおにぎり 牛乳、いちご
23 水	納豆ご飯、さわか照り焼き たけのこ天ぷら、春雨サラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、マカロニ、発芽玄米、小麦粉、春雨、砂糖、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、さわか、納豆、ハム、きな粉、米みそ	みかん、バナナ、かぶ、たけのこ、もやし、しめじ、きゅうり、人参、生姜、ごま	マカロニきな粉 牛乳、みかん
24 誕生会	型抜きご飯、鶏から揚げ、ナポリタン スナッpentウ、コンソメスープ、みかん	七分つき米、小麦粉、マカロニ、じゃが芋、砂糖、発芽玄米、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン、ウインナー、かつお節	みかん、いちご、スナッpentウ、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、にんにく、生姜	プチパンケーキ 牛乳、いちご
25 金	玄米入りご飯、さば西京焼き こんにゃく金平、ごぼうサラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、発芽玄米、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、ベーコン、米みそ、白みそ、ゼラチン、豆乳	バナナ、こんにゃく、オレンジ果汁、人参、ごぼう、みかん缶、玉ねぎ、きゅうり、コーン、寒天、わかめ	オレンジゼリー 牛乳、せんべい
26 土	そばろ丼、さつま芋素揚げ きゅうり昆布和え、みそ汁、バナナ	さつま芋、七分つき米、小麦粉、砂糖、なたね油、発芽玄米	鶏ひき肉、豆乳、米みそ、かつお節	バナナ、りんご、きゅうり、もやし、ほうれん草、人参、塩昆布、わかめ	蒸しパン お茶、りんご
28 月	玄米入りご飯、さばみそ煮 新じゃが揚げ煮、白和え すまし汁、みかん	七分つき米、じゃが芋、小麦粉、なたね油、発芽玄米、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、豆腐、生揚げ、豆乳、おから、米みそ	みかん、りんご、ほうれん草、舞茸、エリンギ、人参、生姜、ごま、わかめ	おからスコーン 牛乳、りんご
30 水	玄米入りご飯、麻婆豆腐 金時豆煮、アスパラおかか和え みそ汁、みかん	七分つき米、食パン、砂糖、発芽玄米、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	みかん、りんご、もやし、アスパラ、ねぎ、ピーマン、人参、いちごジャム、にんにく、生姜、干し椎茸、わかめ	ジャムサンド 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。