

献立表

2025年05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 木	玄米入りご飯、鮭西京焼き 切り昆布煮物、大根ナムル みそ汁、みかん	七分つき米、発芽玄米、砂糖、 なたね油、ごま油、小麦粉	牛乳、鮭、油揚げ、米みそ、 白みそ、豆乳	みかん、バナナ、大根、かぶ、もやし、人 参、しめじ、刻み昆布、ごま	ココア蒸しパン 牛乳、バナナ
02 金	玄米入りご飯、ハンバーグ 高野豆腐煮、キャベツサラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、砂糖、 発芽玄米、パン粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、鶏 ひき肉、ツナ缶、米みそ、凍り 豆腐	バナナ、りんご、人参、キャベツ、玉ねぎ、 コーン、のり、	お茶漬け 牛乳、りんご
07 水	玄米入りご飯、鶏照り焼き ひじき煮物、かぶ甘酢和え みそ汁、みかん	七分つき米、食パン、発芽玄 米、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚 げ、米みそ	みかん、バナナ、かぶ、人参、ねぎ、きゅ うり、いちごジャム、ひじき、わかめ、生姜	ジャムサンド 牛乳、バナナ
08 木	ごま塩ご飯、アジフライ 筑前煮、ゆでそら豆 みそ汁、みかん	七分つき米、じゃが芋、小麦 粉、砂糖、発芽玄米、パン粉、 なたね油、上新粉、白玉粉	牛乳、あじ、豆乳、鶏もも肉、 ちくわ、米みそ、小豆	みかん、りんご、そら豆、こんにゃく、人 参、玉ねぎ、ごぼう、黒ごま、干し椎茸、 わかめ	かしわもち 牛乳、りんご
09 金	玄米入りご飯、肉団子甘辛煮 さつま芋オレンジ煮、豆サラダ きのこ汁、バナナ	うどん、七分つき米、さつま芋、 砂糖、発芽玄米、天かす、片栗 粉、パン粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 ちくわ、米みそ、ミックスビーンズ	みかん、バナナ、オレンジ果汁、えのき、玉 ねぎ、レタス、なめこ、しめじ、きゅうり、人 参、わかめ	たぬきうどん 牛乳、みかん
10 土	トマトスパゲティ 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
12 月	玄米入りご飯、鶏肉BQソース じゃが芋がんと煮、ほうれん草 きのこ和え、みそ汁、みかん	七分つき米、じゃが芋、マカロ ニ、発芽玄米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、 きな粉、米みそ、かつお節	みかん、りんご、大根、ほうれん草、えの き、しめじ、人参	マカロニきな粉 牛乳、りんご
13 火	炊き込みご飯、さくら照り焼き こんにゃく金平、マカロニサラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、マカロ ニ、砂糖、発芽玄米、なたね 油、ごま油	牛乳、さくら、生揚げ、鶏も も肉、油揚げ、ハム、米みそ、 豆乳	みかん、バナナ、こんにゃく、人参、キャ ベツ、きゅうり、生姜、干し椎茸	人参ケーキ 牛乳、みかん
14 水	パン、ボーケビーンズ、バナナ さつま芋サラダ、ブロッコリー和 え	さつま芋、七分つき米、パン、発 芽玄米、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、大豆、 ベーコン、しらす、豆乳、かつ お節	バナナ、りんご、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、ごま	じゃこご飯 牛乳、りんご
15 木	玄米入りご飯、さば塩焼き 人参しりしり、もやし塩麴和え みそ汁、みかん	七分つき米、さつま芋、小麦 粉、強力粉、発芽玄米、砂糖、 ごま油	牛乳、さば、ウインナー、ツナ缶、 米みそ、かつお節	みかん、バナナ、人参、もやし、ほうれん 草、玉ねぎ、ねぎ、ごま	たらし焼き 牛乳、バナナ
16 金	玄米入りご飯、麻婆豆腐 金時豆煮、アスパラ和え 春雨スープ、バナナ	さつま芋、七分つき米、砂糖、 発芽玄米、春雨、片栗粉、ごま 油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米み そ、金時豆、かつお節	バナナ、りんご、アスパラ、もやし、キャベ ツ、ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、干 し椎茸	ふかし芋 牛乳、りんご
17 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、砂糖、なたね油	ウインナー、豚ひき肉	りんご果汁、バナナ、りんご、きゅうり、キャ ベツ、もやし、ピーマン、人参、寒天	りんごゼリー お茶、せんべい
19 月	納豆ご飯、松風焼き 紅白煮、かぶの塩昆布和え みそ汁、みかん	七分つき米、じゃが芋、小麦 粉、なたね油、発芽玄米、パン 粉、砂糖、黒砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、納 豆、米みそ	みかん、りんご、かぶ、大根、人参、ね ぎ、えのき、塩昆布、ごま	焼きまんじゅう 牛乳、りんご
20 火	玄米入りご飯、おさかなバーグ 五目豆、切干大根ハハリ漬け みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、なたね 油、発芽玄米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、いわし、大 豆、米みそ、油揚げ	みかん、バナナ、もやし、玉ねぎ、人参、 こんにゃく、きゅうり、切干大根、ごぼう、 昆布、にんにく、生姜、わかめ	ちんすこう 牛乳、みかん
21 水 誕生会	ジャージャー麺、ポテトフライ サラダクレープ、ミニトマト わかめスープ、みかん	じゃが芋、中華めん、小麦粉、 砂糖、なたね油、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、鶏さ さ身、米みそ	みかん、りんご、ミニトマト、バナナ、玉ねぎ、 きゅうり、もやし、レタス、コーン、筍、ねぎ、 人参、ごま、わかめ、青のり、生姜、にん に	バナナケーキ 牛乳、りんご
22 木	玄米入りご飯、白身魚トマトソース かぶ煮物、春雨サラダ みそ汁、みかん	七分つき米、発芽玄米、春雨、 なたね油、砂糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、かれい、油揚げ、ハム、 米みそ、豆乳	みかん、バナナ、かぶ、キャベツ、もやし、 人参、玉ねぎ、きゅうり、ごま	五平もち 牛乳、バナナ
23 金	玄米入りご飯、鶏肉カレー焼き ごまごぼう、ほうれん草とコーンの ツナナムル、みそ汁、バナナ	七分つき米、発芽玄米、砂糖、 ごま油	鶏もも肉、豆腐、ツナ缶、米み そ	りんご果汁、バナナ、りんご、ほうれん草、 ごぼう、もやし、ねぎ、人参、コーン、にん にく、ごま、寒天、わかめ	りんごゼリー お茶、せんべい
24 土	うどん、肉じゃが きゅうりの昆布和え、バナナ	うどん、じゃが芋、食パン、砂 糖、なたね油	牛乳、豚肩ロース肉	みかん、バナナ、きゅうり、玉ねぎ、人参、 いちごジャム、塩昆布、わかめ	ジャムサンド 牛乳、みかん
26 月	玄米入りご飯、鶏肉玉ねぎソース 切干大根煮、小松菜磯辺和え みそ汁、みかん	七分つき米、小麦粉、じゃが 芋、発芽玄米、砂糖、なたね 油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚 げ、おから、米みそ、かつお 節	みかん、りんご、小松菜、玉ねぎ、もや し、人参、切干大根、ねぎ、のり	おからドーナツ 牛乳、りんご
27 火	ひじきご飯、鮭塩焼き 新じゃが揚げ煮、きのこサラダ みそ汁、バナナ	焼きそばめん、七分つき米、 じゃが芋、発芽玄米、砂糖、な たね油、片栗粉、ごま油	牛乳、鮭、生揚げ、豚ひき 肉、鶏もも肉、油揚げ、米み そ	みかん、バナナ、かぶ、もやし、レタス、人 参、しめじ、キャベツ、えのき、ひじき	焼きそば 牛乳、みかん
28 水	玄米入りご飯、豚肉ピーマン炒め 車麴煮物、キャベツナムル みそ汁、バナナ	七分つき米、発芽玄米、もち 米、車ふ、砂糖、ごま油、片栗 粉	牛乳、豚肩ロース肉、豆腐、米 みそ	バナナ、りんご、キャベツ、人参、玉ねぎ、も やし、なめこ、ピーマン、筍、ねぎ、生姜、 ごま	焼きおにぎり 牛乳、りんご
29 木	玄米入りご飯、さばみそ煮 高野豆腐そぼろ煮、ポテトサラダ すまし汁、みかん	じゃが芋、七分つき米、小麦 粉、発芽玄米、砂糖、なたね 油、焼ふ、片栗粉	牛乳、さば、豆乳、鶏ひき 肉、凍り豆腐、ハム、米みそ、 豆乳	みかん、バナナ、人参、ほうれん草、きゅ うり、コーン、いんげん、ねぎ、生姜	ホットケーキ 牛乳、バナナ
30 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、発芽玄 米、なたね油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉	バナナ、りんご、玉ねぎ、大根、レタス、人 参、パイン缶、きゅうり、エリンギ、にんにく	しょうゆだんご 牛乳、りんご
31 土	豚丼、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、なたね油、発芽玄米、砂糖	豚肩ロース肉、豆腐、豆乳、米 みそ、かつお節	みかん、バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、わか め	蒸しパン お茶、みかん

※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。