

献立表

※食材の都合により変更もあります

あかね保育園
2025年06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	
02月	★玄米入ご飯★鶏ウイングさっぱり煮★ひじき煮★おくらトロトロ和え★玉葱油揚げ味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、しらす、大豆、かつお節	玉葱、オクラ、人参、いんげん、ひじき、にんにく、生姜、わかめ	★ゆかり汚しおにぎり★牛乳★果物
03火	★玄米入ご飯★いわし蒲焼き★高野豆腐そぼろ煮★キャベツごま酢和え★小松菜生揚げ味噌汁★果物	さつまいも、米、玄米、三温糖、油、小麦粉、ねりごま、片栗粉	牛乳、鰯、鶏肉、みそ、高野豆腐	キャベツ、小松菜、ごぼう、いんげん、胡瓜、わかめ、生姜	★ふかしもち★牛乳★果物
04水	★玄米入ご飯★ささみパン粉焼き★かぼちゃ煮★春雨サラダ★大根油揚げ味噌汁★果物	米、春雨、パン粉、マヨネーズ、玄米、三温糖、ごま油、パン、バター	牛乳、鶏肉、ハム、油揚げ、みそ、きな粉	かぼちゃ、大根、もやし、胡瓜、人参	★きなこトースト★牛乳★果物
05木	★玄米入ご飯★さば味噌煮★切干大根★きゅうりスティック★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	うどん、米、玄米、三温糖	牛乳、さば、生揚げ、豚肉、みそ、油揚げ	胡瓜、キャベツ、玉葱、人参、葱、切干大根、生姜	★肉汁うどん★牛乳★果物
06金	★そぼろ丼★じゃが芋がんと煮★おかひじき和え★豆腐I片味噌汁★果物	米、小麦粉、じゃが芋、玄米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、がんも、卵、みそ、ツナ	人参、おかひじき、えのき、葱、生姜	★お好み焼き★牛乳★果物
07土	★ミートソース★チーズ★三色ゼリー	パン、スパゲティ、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉、チーズ	トマトジュース、(リジ)・ブドウジュース、みかん、玉葱、人参	★ミートソース★牛乳★せんべい
09月	★玄米入ご飯★カレイ煮★卵の花★小松菜しらす和え★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、こんにゃく、三温糖、ごま油	牛乳、かれい、豆腐、おから、みそ、ちくわ、卵、しらす、かつお節	小松菜、なめこ、葱、コーン、しいたけ、人参、ごぼう、生姜	★コーン蒸しパン★牛乳★果物
10火	★玄米入ご飯★鮭マヨネーズ★大根汁煮★スナップエンドウ★キャベツ油揚げ味噌汁★果物	米、マヨネーズ、玄米、三温糖、油	牛乳、鮭、ツナ、みそ、油揚げ、ウィンナー、チーズ、かつお節	大根、もやし、スナップエンドウ、コーン、玉葱、人参	★チキンライスおにぎり★牛乳★果物
11水	★玄米入ご飯★松風焼き★金時豆煮★もやしわかめがゆ★豆腐I片味噌汁★果物	じゃが芋、米、玄米、三温糖、パン粉、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、金時豆、卵、みそ、みそ	葱、もやし、えのき、わかめ	★ポテトフライ★牛乳★果物
12木	★ふりかけご飯★あかねコロッケ★豆サラダ★ブロッコリー★中華風コーンスープ★果物【プール開き誕生日会】	じゃが芋、米、パン、パン粉、ポップコーン、玄米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、卵、豚肉、ちくわ、きな粉、かつお節	コーン、ブロッコリー、玉葱、胡瓜、ミニトマト、コーン、わかめ	★ポップコーン(幼児)★揚げパン(乳児)★牛乳★果物
13金	★玄米入ご飯★みそ焼肉★人参しりしり★ひじきサラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、玄米、マヨネーズ、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、生揚げ、ツナ、みそ、みそ、かつお節	人参、胡瓜、キャベツ、いちごジャム、ひじき、にんにく、生姜	★ヨーグルトフルーツ★牛乳★おにぎり
14土	★うどん★天ぷら★ブロッコリー★果物	うどん、パン、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、ちくわ、卵、かつお節	ブロッコリー、わかめ、あおのり	★ミートソース★牛乳★せんべい
16月	★玄米入ご飯★麻婆豆腐★紅白煮★切干大根サラダ★玉葱油揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、白玉粉、マカロニ、玄米、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、きな粉、みそ、油揚げ、ハム	玉葱、人参、胡瓜、ピーマン、切干大根、しいたけ、にんにく、生姜、わかめ、葱	★白玉団子(幼児)★ゆめぎなこ(乳児)★牛乳★果物
17火	★玄米入ご飯★いわし塩焼き★切昆布煮★華風和え★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	うどん、米、じゃが芋、玄米、三温糖、油、ごま油	牛乳、いわし、さつま揚げ、油揚げ、みそ、卵	チンゲン菜、玉葱、人参、もやし、ほうれん草、こんぶ	★さつまいも★牛乳★果物
18水	★食パン★ハンバーグ★ポテトサラダ★ブロッコリー★コンソメスープ★果物	じゃが芋、米、パン、パン粉、マヨネーズ、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、ハム、みそ、ベーコン、かつお節	玉葱、ブロッコリー、キャベツ、人参、胡瓜	★五平餅★牛乳★果物
19木	★玄米入ご飯★鮭フライ★蓮根きんぴら★マカロニサラダ★キャベツ油揚げ味噌汁★果物	米、パン、パン粉、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、玄米、油、こんにゃく、三温糖、バター	牛乳、鮭、チーズ、卵、みそ、油揚げ、ハム、ツナ	蓮根、もやし、人参、胡瓜	★サンドイッチ★牛乳★果物
20金	★玄米入ご飯★肉団子甘辛煮★人参しりしり★アスパラのおひたし★豆腐玉葱味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、パン粉、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、卵、みそ、ツナ、かつお節	玉葱、アスパラ、人参、枝豆、塩こんぶ、わかめ	★昆布おにぎり★牛乳★果物
21土	★カレーうどん★チーズ★バナナヨーグルト	うどん、パン、カレールウ、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ	バナナ、玉葱、人参、葱	★ミートソース★牛乳★せんべい
23月	★玄米入ご飯★めかじき味噌焼き★さつま芋甘煮★わかめがゆ★大根しめじ味噌汁★果物	中華めん、米、さつま芋、玄米、三温糖、油	牛乳、かじき、豚肉、みそ、ハム	大根、もやし、しめじ、キャベツ、胡瓜、人参、わかめ	★焼きそば★牛乳★果物
24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、カレールウ、三温糖、玄米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	玉葱、みかん、(ミカ)・リンゴ・ブドウジュース、人参、レタス、パイン缶、胡瓜、イチゴ、レモン、ココロ	★三色ゼリー★牛乳★せんべい
25水	★玄米入ご飯★鶏照り焼き★じゃが芋味噌煮★納豆味噌和え★キャベツ味噌汁★果物	さつま芋、米、じゃが芋、玄米、油、三温糖	鶏肉、牛乳、みそ、ベーコン、かつお節	もやし、ほうれん草、しめじ、えのき、生姜	★さつまいもスティック★牛乳★果物
26木	★玄米入ご飯★鮭塩焼き★大根さつま揚げ煮★もやしがゆ★豆腐I片味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、はちみつ、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鮭、豆腐、生クリーム、さつま揚げ、みそ	大根、もやし、えのき、葱、人参	★ホットビスケット★牛乳★果物
27金	★じゃがご飯★豚肉生姜焼★五目豆★おかひじき和え★なす玉ねぎ味噌汁★果物	米、パン、玄米、こんにゃく、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、じゃが、みそ、きな粉、油揚げ、ツナ	おかひじき、なす、人参、玉葱、ごぼう、生姜、こんぶ	★揚げパン★牛乳★果物
28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	★ミートソース★牛乳★せんべい
30月	★玄米入ご飯★魚トマトソース★粉ふき芋★ほうれん草ナムル★豆腐I片味噌汁★果物	じゃが芋、米、小麦粉、三温糖、玄米、油、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、かれい、豆腐、卵、みそ、おから、生クリーム	ほうれん草、玉葱、トマト缶、えのき、もやし、葱、人参	★おからドーナツ★牛乳★果物