

献立表

2025年06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	
02月	ごま塩ご飯、鶏照り焼き 切り昆布煮物、インゲンごま和え みそ汁、メロン	七分つき米、小麦粉、さつま芋、黒砂糖、発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、米みそ	みかん、りんご、いんげん、玉ねぎ、人参、刻み昆布、生姜、ごま	黒糖蒸しパン 牛乳、りんご
03火	玄米入りご飯、さば西京焼き こんにゃく金平、ほうれん草とコーンのツナナムル、きのこ汁、バナナ	食パン、七分つき米、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、さば、しらす、ツナ、白みそ、豆乳	バナナ、すいか、こんにゃく、ほうれん草、人参、もやし、舞茸しめじ、えのき、コーン	じゃこトースト 牛乳、すいか
04水	玄米入りご飯、麻婆豆腐 金時豆煮、ブロッコリー和え 春雨スープ、バナナ	七分つき米、砂糖、発芽玄米、春雨、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、金時豆、セリ、かつお節	バナナ、オレンジ果汁、ブロッコリー、みかん缶、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、寒天	オレンジゼリー 牛乳、せんべい
05木	玄米入りご飯、白身魚キノコソース 高野豆腐煮、かぶ甘酢和え みそ汁、みかん	七分つき米、じゃが芋、片栗粉、発芽玄米、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、油揚げ、米みそ、凍り豆腐	みかん、すいか、かぶ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、きゅうり、ピーマン、わかめ	きつねおにぎり 牛乳、すいか
06金	玄米入りご飯、豚肉生姜焼き さつま芋オレンジ煮、小松菜ナムル みそ汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、小麦粉、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肩ロース肉、豆乳、おから、米みそ	みかん、バナナ、大根、小松菜、玉ねぎ、オレンジ果汁、もやし、えのき、人参、生姜、ごま	おからスコーン 牛乳、みかん
07土	うどん、肉じゃが きゅうりスティック、バナナ	うどん、七分つき米、じゃが芋、もち米、なたね油	豚肩ロース肉	みかん、バナナ、玉ねぎ、きゅうり、人参、わかめ	焼きおにぎり お茶、みかん
09月	玄米入りご飯、鮭パン粉焼き 切干大根煮、キャベツごま酢和え みそ汁、みかん	七分つき米、米粉、発芽玄米、パン粉、砂糖、なたね油	牛乳、鮭、生揚げ、油揚げ、米みそ	みかん、メロン、キャベツ、人参、小松菜、切干大根、ごぼう、きゅうり、ねりごま、にんにく、わかめ	米粉パン 牛乳、メロン
10火	玄米入りご飯、鶏みそ焼き じゃが芋金平、春雨サラダ すまし汁、バナナ	七分つき米、うどん、じゃが芋、発芽玄米、春雨、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、ハム、米みそ	みかん、バナナ、もやし、人参、きゅうり、エリンギ、ごま、わかめ	きつねうどん 牛乳、みかん
11水	ひじきご飯、いわし団子 車麩煮物、マカロニサラダ みそ汁、バナナ	さつま芋、七分つき米、マカロニ、発芽玄米、小麦粉、なたね油、砂糖、車ふ	牛乳、鶏ひき肉、いわし、油揚げ、鶏もも肉、ハム、米みそ、豆乳	バナナ、すいか、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ひじき、にんにく、生姜	ふかし芋 牛乳、すいか
12木 誕生会	玄米入りご飯、煮込みハンバーグ ポテトサラダ、ブロッコリー和え、ミニトマト(幼児)、マカロニスープ、メロン	じゃが芋、七分つき米、発芽玄米、パン粉、小麦粉、マカロニ、なたね油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、小豆、鶏ひき肉、牛乳、ベーコン、ハム、豆乳、かつお節	みかん、メロン、玉ねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、しめじ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	どら焼き 牛乳、みかん
13金	玄米入りご飯、さば塩焼き ピーマンと竹輪の金平、きのこサラダ 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、さば、木綿豆腐、ちくわ、鶏ひき肉、米みそ	みかん、バナナ、ピーマン、レタス、玉ねぎ、しめじ、えのき、人参、わかめ	そぼろご飯 牛乳、みかん
14土	トマトスパゲティー ブロッコリー和え、バナナ	スパゲティー、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、かつお節	みかん、バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト缶、人参、ピーマン	ホットケーキ 牛乳、みかん
16月	玄米入りご飯、肉団子甘辛煮 蓮根きんぴら、キャベツサラダ みそ汁、みかん	七分つき米、小麦粉、発芽玄米、砂糖、片栗粉、パン粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、鶏ひき肉、ツナ、米みそ	みかん、すいか、蓮根、もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、こんにゃく、コーン、ごま、わかめ	ココア蒸しパン 牛乳、すいか
17火	納豆ご飯、鮭塩焼き 筑前煮、もやし塩麹和え みそ汁、バナナ	七分つき米、食パン、じゃが芋、発芽玄米、砂糖	牛乳、鮭、納豆、鶏もも肉、ちくわ、米みそ、かつお節	バナナ、メロン、もやし、ほうれん草、こんにゃく、人参、玉ねぎ、ごぼう、いちごジャム、干し椎茸、わかめ	ジャムサンド 牛乳、メロン
18水	玄米入りご飯、豚肉ピーマン炒め さつま芋甘煮、おくらごま和え きのこ汁(みそ)、バナナ	焼きそばめん、七分つき米、さつま芋、発芽玄米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肩ロース肉、豚ひき肉、米みそ	みかん、バナナ、玉ねぎ、オクラ、えのき、キャベツ、しめじ、なめこ、もやし、ピーマン、りんご、筍、人参、ごま、生姜	焼きそば 牛乳、みかん
19木	玄米入りご飯、いわし蒲焼き 人参しりしり、ほうれん草きのこ和え、みそ汁、すいか	じゃが芋、七分つき米、片栗粉、発芽玄米、小麦粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、いわし、生揚げ、ツナ、米みそ、かつお節	バナナ、すいか、人参、ほうれん草、キャベツ、しめじ、えのき、生姜、ごま、青のり	芋もち 牛乳、バナナ
20金	パン、ボーケビーンズ、バナナ かぼちゃサラダ、ブロッコリー和え	ロールパン、七分つき米、もち米、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、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	焼きおにぎり 牛乳、みかん
21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
23月	冷やしうどん、かき揚げ きゅうりの昆布和え、すいか	うどん、七分つき米、さつま芋、小麦粉、なたね油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ	すいか、メロン、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、人参、ごま、塩昆布、わかめ	五平もち 牛乳、メロン
24火	玄米入りご飯、さばみそ煮 五目豆、アスパラおかか和え すまし汁、バナナ	じゃが芋、七分つき米、発芽玄米、なたね油、砂糖、焼ふ	牛乳、さば、大豆、米みそ、かつお節	みかん、バナナ、アスパラ、こんにゃく、人参、ごぼう、ねぎ、生姜、昆布、わかめ、青のり	ポテトフライ 牛乳、みかん
25水	玄米入りご飯、豆腐ハンバーグ ひじき煮物、キャベツナムル みそ汁、バナナ	七分つき米、発芽玄米、パン粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、鶏ひき肉、しらす、米みそ	バナナ、メロン、キャベツ、かぶ、もやし、人参、玉ねぎ、しめじ、ひじき、ごま	じゃこご飯 牛乳、メロン
26木	枝豆ご飯、アジフライ 紅白煮、切干大根ハハリ漬け みそ汁、みかん	七分つき米、じゃが芋、小麦粉、長芋、パン粉、なたね油、砂糖	牛乳、あじ、木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	みかん、バナナ、人参、きゅうり、キャベツ、枝豆、切干大根、もやし、ねぎ、わかめ、青のり	お好み焼き 牛乳、バナナ
27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、すいか、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	しょうゆだんご 牛乳、すいか
28土	そぼろ丼、さつま芋素揚げ ブロッコリー和え、みそ汁、バナナ	さつま芋、七分つき米、小麦粉、なたね油、発芽玄米、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ、かつお節	みかん、バナナ、ブロッコリー、ほうれん草、玉ねぎ、わかめ	蒸しパン お茶、みかん
30月	玄米入りご飯、鶏肉BQソース かぶ煮物、豆サラダ みそ汁、すいか	七分つき米、小麦粉、発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、米みそ、大豆	すいか、メロン、かぶ、なめこ、レタス、人参、きゅうり、ねぎ	人参ケーキ 牛乳、メロン