

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07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	★玄米入りご飯★いわしカレー★冬瓜そぼろ煮 ★酢の物★なす玉ねぎ味噌汁★果物	さつまいも、米、玄米、小麦粉、バター、三温糖、片栗粉	牛乳、鰯、鶏肉、みそ、油揚げ、しらす	冬瓜、とうもろこし、胡瓜、なす、玉葱、わかめ、生姜	★とうもろこし（幼児） ★ふかしもち（乳児） ★牛乳★果物
02 水	★玄米入りご飯★鶏カツ★さっぱり煮★切干大根 ★キャベツのごま酢あえ★豆腐玉葱味噌汁★果物	パン、米、玄米、三温糖、マヨネーズ、ねりごま	牛乳、鶏肉、豆腐、うすら卵、みそ、チーズ、油揚げ	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、切干大根、わかめ、にんにく、生姜	★チーズトースト ★牛乳★果物
03 木	★夏野菜のキーマカレー★フレンチサラダ ★ドリンクヨーグルト★果物	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、バター	胡瓜、玉葱、トマト、なす、トマト缶、とうもろこし、ピーマン、コンニャク、パイン缶、レモン	★あかねクッキー ★牛乳★果物
04 金	★玄米入りご飯★肉団子甘辛煮★紅白煮 ★ひじきサラダ★トマト味噌汁★果物	うどん、米、じゃが芋、玄米、マヨネーズ、三温糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、みそ、ベーコン、ツナ	もやし、玉葱、胡瓜、人参、ひじき、わかめ	★だめきうどん ★牛乳★果物
05 土	★チキンライス★ポテトフライ ★コンソメスープ★果物	じゃが芋、パン、米、油	牛乳、ベーコン、ウインナー	キャベツ、玉葱、人参	★ロールパン ★牛乳★せんべい
07 月	★玄米入りご飯★さば塩焼き★じゃが芋がんも煮 ★おくらごま和え★豆腐味噌汁★果物	米、じゃが芋、米、玄米、三温糖、ごま	牛乳、油揚げ、鰯、豆腐、がんも、みそ、油揚げ、みそ	オクラ、人参、葱	★ぎつねおにぎり ★牛乳★果物
08 火	★玄米入りご飯★鶏照り焼き★人参ピーマン金平 ★モロヘイヤお浸し★なす玉ねぎ味噌汁★果物	さつまいも、米、玄米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節	とうもろこし、人参、モロヘイヤ、なす、玉葱、胡瓜、ピーマン、生姜	★とうもろこし（幼児） ★ふかしもち（乳児） ★牛乳★果物
09 水	★玄米入りご飯★みそ焼肉★卵の花 ★小松菜ちくわごま和え★蕪なめこ味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、こんにゃく、三温糖、はちみつ、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、生クリーム、おから、ちくわ、みそ	小松菜、蕪、なめこ、人参、もやし、しいたけ、ごぼう、にんにく、生姜	★ホットビスケット ★牛乳★果物
10 木	★そうめん（幼児）★うどん（乳児） ★天ぷら★きゅうりスティック★果物 【子ども夏祭り】	そうめん、米、もち米、油、小麦粉	牛乳、ちくわ	かぼちゃ、胡瓜、みかん、オクラ、あおのり	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
11 金	★玄米入りご飯★銀さわら西京焼き★かぼちゃ煮 ★かぶ甘酢★豆腐なめこ味噌汁★果物	米、コーンフレーク、玄米、三温糖	牛乳、銀さわら、豆腐、みそ	かぼちゃ、蕪、なめこ、胡瓜、葱	★コーンフレーク ★牛乳★果物
12 土	★おにぎり★ウインナー ★きゅうりスティック★果物	パン、米	牛乳、ウインナー	胡瓜	★ロールパン ★牛乳★せんべい
14 月	★じゃこご飯★松風焼き★ピーマン塩昆布炒め ★冷やしトマト★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	米、じゃが芋、玄米、パン粉、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、じゃこ、卵、みそ、ツナ、みそ	ピーマン、バナナ、玉葱、みかん、葱、トマト、パイン缶、塩こんぶ、生姜、かんてん	★寒天入りフルーツ ★牛乳★おにぎり
15 火	★カレーライス★夏野菜のコロコロサラダ ★りんごジュース★果物	さつまいも、米、じゃが芋、カレーパウダー、玄米、油、三温糖	牛乳、豚肉、ハム	りんごジュース、とうもろこし、玉葱、パイン缶、人参、胡瓜、リンゴ、アスパラ、コンニャク	★とうもろこし（幼児） ★ふかしもち（乳児） ★牛乳★果物
16 水	★玄米入りご飯★豚肉ピーマン炒め★豆乳が ★じゃが芋きんぴら★大根しめじ味噌汁★果物	米、小麦粉、じゃが芋、玄米、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、みそ、ちくわ	玉葱、大根、胡瓜、ピーマン、たけのこ、ミニトマト、しめじ、コーン、枝豆、いんげん、生姜	★ホットケーキ ★牛乳★果物
17 木	★焼きそば★ウインナー★ポテトフライ ★ミニトマト（幼児）★冷やしトマト（乳児） ★きゅうり★枝豆（幼児）★果物	じゃが芋、中華めん、米、三温糖、油	牛乳、ウインナー、豚肉	すいか、みかん、トマト、枝豆、もやし、キャベツ、人参、3種のジュース	★すいかボンチ ★牛乳★おにぎり
18 金	★玄米入りご飯★鮭塩焼き★さつまいも煮 ★かひ草★和え★豆腐味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、三温糖、片栗粉、さつまいも	牛乳、鮭、豆腐、チーズ、みそ、かつお節	ほうれん草、しめじ、えのき、葱、コーン、いんげん、生姜、わかめ	★チーズ蒸しパン ★牛乳★果物
19 土	★うどん★天ぷら★きゅうりスティック★果物	うどん、パン、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、ちくわ、卵	胡瓜、わかめ、あおのり	★ロールパン ★牛乳★せんべい
22 火	★玄米入りご飯★カレイ煮★高野豆腐そぼろ煮 ★小松菜ナムル★なす玉ねぎ味噌汁★果物	さつまいも、米、玄米、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、かれい、みそ、油揚げ、高野豆腐、鶏肉	とうもろこし、小松菜、なす、玉葱、もやし、人参、生姜	★とうもろこし（幼児） ★ふかしもち（乳児） ★牛乳★果物
23 水	★ロールパン★ボークビーンズ★ポテトサラダ ★アスパラ★果物	じゃが芋、パン、米、マヨネーズ、小麦粉、バター、油	牛乳、豚肉、大豆、ハム、かつお節	人参、アスパラ、トマト缶、玉葱、キャベツ、エリンギ、胡瓜、こんぶ、のり	★枝豆昆布おにぎり ★牛乳★果物
24 木	★玄米入りご飯★蓮根ボール★切昆布煮 ★きゅうりピクルス★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、三温糖、玄米、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、卵、みそ	蓮根、みかん、大根、胡瓜、キャベツ、人参、こんぶ、生姜	★ゼリー ★牛乳★せんべい
25 金	★玄米入りご飯★ハンバーグ★金時豆煮 ★おくらトロトロ和え★じゃが芋玉葱味噌汁★果物	米、じゃが芋、玄米、パン粉、三温糖	牛乳、豚肉、金時豆、牛乳、鶏肉、卵、みそ、かつお節	玉葱、オクラ、いんげん	★冷やし汁 ★牛乳★果物
26 土	★ホットドッグ★さつま芋甘煮 ★コンソメスープ★果物	パン、米、さつま芋、マヨネーズ、三温糖	牛乳、ウインナー、ベーコン	キャベツ、玉葱、人参	★おにぎり ★牛乳★せんべい
28 月	★玄米入りご飯★豚肉生姜焼★人参しりしり ★小松菜しらす和え★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	パン、米、玄米、バター、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、生揚げ、ベーコン、みそ、ツナ、しらす、かつお節	人参、小松菜、キャベツ、生姜	★ホットサンド ★牛乳★果物
29 火	★玄米入りご飯★ししゃもフライ★五目豆 ★わかめがら★大根えのき味噌汁★果物	さつまいも、米、玄米、こんにゃく、油、小麦粉、パン粉、三温糖	牛乳、ししゃも、大豆、みそ、ハム	とうもろこし、大根、人参、えのき、胡瓜、わかめ、ごぼう、こんぶ	★とうもろこし（幼児） ★ふかしもち（乳児） ★牛乳★果物
30 水	★玄米入りご飯★酢豚★冬瓜煮 ★マカロニサラダ★キャベツ油揚げ味噌汁★果物	中華めん、米、マカロニ、マヨネーズ、玄米、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、油揚げ、豚肉、みそ、ハム、ツナ	冬瓜、もやし、人参、玉葱、もやし、パイン缶、キャベツ、ピーマン、胡瓜、生姜、椎茸	★焼きそば ★牛乳★果物
31 木	★玄米入りご飯★めかじき味噌焼き★ひじき煮 ★ほうれん草胡麻浸し★かぶじめじ味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、ごま、油	牛乳、ヨーグルト、かじき、みそ、油揚げ、みそ、大豆、かつお節	蕪、ほうれん草、人参、もやし、しめじ、ひじき	★バナナヨーグルト ★牛乳★おにぎり