

# 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09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月 | ★玄米入ご飯★鶏肉の煮★かぼちゃ煮★キャベツごま酢和え★大根油揚げ味噌汁★果物         | さつまいも、米、玄米、三温糖、ねりごま                 | 牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ                  | かぼちゃ、大根、キャベツ、胡瓜、わかめ、にんにく、生姜               | ★ふかしもち★果物★牛乳             |
| 02火 | ★カレーうどん(幼児)★食パン(乳児)★ポークビーンズ★ポテトサラダ★きゅうりスティック★果物 | じゃが芋、パン、米、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、バター、油       | 牛乳、油揚げ、豚肉、大豆、ハム               | 人参、胡瓜、トマト缶、玉葱、キャベツ、エリンギ                   | ★いなりずし★牛乳★果物             |
| 03水 | ★玄米入ご飯★たらこソテー★金時豆煮★わかめサラダ★なす玉ねぎ味噌汁★果物           | 米、スパゲティ、玄米、油、三温糖、パン粉、小麦粉            | 牛乳、たらこ、豚肉、金時豆、卵、みそ、油揚げ、ハム     | トマト缶、玉葱、コーン、なす、玉葱、胡瓜、人参、わかめ               | ★ミートソース★牛乳★果物            |
| 04木 | ★玄米入ご飯★麻婆なす★紅白煮★酢の物★玉葱油揚げ味噌汁★果物                 | 米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、玄米、片栗粉、ごま油           | 牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ、しらす            | なす、玉葱、人参、胡瓜、葱、ピーマン、わかめ、しいたけ、生姜、にんにく、わかめ   | ★カレー★牛乳★果物               |
| 05金 | ★玄米入ご飯★鮭西京味噌焼き★蓮根金平★小松菜ナムル★じゃが芋玉葱味噌汁★果物         | 米、じゃが芋、ソーセージ、玄米、蒟蒻、油、ごま、三温糖、ごま油     | 牛乳、鮭、みそ                       | 蓮根、玉葱、小松菜、人参、もやし                          | ★コーンフレーク★牛乳★果物           |
| 06土 | ★おにぎり★鶏照り焼き★ブロッコリー★豆腐野菜味噌汁★果物                   | パン、米、三温糖                            | 牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節              | ブロッコリー、えのき、葱、生姜                           | ★カレー★牛乳★せんべい             |
| 08月 | ★玄米入ご飯★めかじきうどん★冬瓜そぼろ煮★いんげん胡麻あえ★蕪なめこ味噌汁★果物       | 米、玄米、小麦粉、油、バター、三温糖、マヨネーズ、ごま、片栗粉     | 牛乳、かじき、豆腐、鶏肉、みそ、しらす           | 冬瓜、蕪、いんげん、なめこ、キャベツ、人参                     | ★揚げたごやき風★牛乳★果物           |
| 09火 | ★玄米入ご飯★ハンバーグ★じゃが芋金平★ブロッコリーサラダ★コンソメスープ★果物        | さつまいも、米、じゃが芋、玄米、パン粉、はちみつ、油、三温糖、ごま   | 牛乳、豚肉、鶏肉、卵、ベーコン               | 玉葱、ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン、いんげん                | ★大学芋★牛乳★果物               |
| 10水 | ★玄米入ご飯★白身魚ソテー★さつま芋甘煮★おくらごま和え★玉葱油揚げ味噌汁★果物        | 米、さつま芋、小麦粉、玄米、片栗粉、油、はちみつ、三温糖、ごま、ごま油 | 牛乳、かれい、生クリーム、みそ、油揚げ           | 玉葱、オクラ、しめじ、えのき、人参、ピーマン、わかめ                | ★ホットビスケット★牛乳★果物          |
| 11木 | ★玄米入ご飯★タンダーチキン★なす天ぷら★きゅうりピクルス★豆腐味噌汁★果物          | うどん、米、油、小麦粉、玄米、三温糖                  | 牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、みそ、卵           | 胡瓜、なす、葱、人参、わかめ、にんにく、生姜                    | ★だめきうどん★牛乳★果物            |
| 12金 | ★玄米入ご飯★さくら味噌焼き★高野豆腐人参煮★おくらごま和え★大根油揚げ味噌汁★果物      | 米、玄米、三温糖                            | 牛乳、さくら、みそ、高野豆腐、油揚げ、かつお節       | 大根、ほうれん草、人参、しめじ、えのき                       | ★ゼリー★牛乳★せんべい             |
| 13土 | ★焼きうどん★ちくわきゅうり★かぼちゃ煮★果物                         | うどん、パン、三温糖、油                        | 牛乳、豚肉、ちくわ                     | かぼちゃ、キャベツ、もやし、葱、人参、胡瓜                     | ★カレー★牛乳★せんべい             |
| 16火 | ★きのこご飯★ちくわ磯揚げ★かぶ甘酢★いわしつみれ汁★果物                   | 米、もち米、三温糖、小麦粉、油、片栗粉                 | 牛乳、ヨーグルト、ちくわ、鰯、油揚げ、みそ、卵       | 蕪、おくら、人参、えのき、ほうれん草、しめじ、胡瓜、椎茸、人参、葱、生姜、あおのり | ★カレー★牛乳★おにぎり             |
| 17水 | ★玄米入ご飯★豚肉生姜焼き★粉ふき芋★もやしサラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物         | じゃが芋、米、玄米、三温糖、ごま油、ごま                | 牛乳、豚肉、生揚げ、チーズ、みそ、かつお節         | キャベツ、もやし、人参、生姜                            | ★おかかチヂミ★牛乳★果物            |
| 18木 | ★さつま芋ごはん★チキンカツ★かぼちゃ煮★ブロッコリー★すまし汁★果物             | 米、さつま芋、三温糖、もち米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま   | 牛乳、鶏肉、豆腐、かまぼこ、卵、かつお節          | かぼちゃ、ブロッコリー、えのき、葱、生姜                      | ★かき氷(幼児)★ゼリー(乳児)★牛乳★おにぎり |
| 19金 | ★じゃこご飯★焼きししゃも★人参ピーマン金平★ひじきサラダ★なす玉ねぎ味噌汁★果物       | 米、小麦粉、三温糖、玄米、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油、ごま     | 牛乳、ししゃも、卵、じゃこ、みそ、おから、油揚げ、ツナ   | 人参、胡瓜、なす、玉葱、ピーマン、ひじき、生姜                   | ★おからドーナツ★牛乳★果物           |
| 20土 | ★うどん★ポテトコロッケ★ブロッコリー★果物                          | うどん、パン、油                            | 牛乳、かつお節                       | バナナ、ブロッコリー、わかめ                            | ★カレー★牛乳★せんべい             |
| 22月 | ★玄米入ご飯★カレー煮★じゃが芋がんも煮★ほうれん草磯揚げ★大根油揚げ味噌汁★果物       | 米、じゃが芋、白玉粉、マカロニ、玄米、三温糖              | 牛乳、かれい、豆腐、がんも、きな粉、みそ、油揚げ、かつお節 | 大根、ほうれん草、人参、もやし、生姜、のり                     | ★白玉団子(幼児)★カレー(乳児)★牛乳★果物  |
| 24水 | ★玄米入ご飯★さば味噌煮★切干大根★おくらトロトロ和え★豆腐なめこ味噌汁★果物         | じゃが芋、米、玄米、三温糖、油                     | 牛乳、さば、豆腐、みそ、油揚げ、かつお節          | オクラ、なめこ、人参、いんげん、葱、切干大根、生姜                 | ★ポテトフライ★牛乳★果物            |
| 25木 | ★玄米入ご飯★蓮根ボール★切昆布煮★春雨サラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物           | パン、米、春雨、玄米、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、ごま油、バター  | 牛乳、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、卵、じゃこ、みそ、ハム   | 蓮根、キャベツ、人参、もやし、胡瓜、こんぶ、生姜                  | ★じゃこトースト★牛乳★果物           |
| 26金 | ★玄米入ご飯★ささみパン粉焼き★大根おろし★マカロニサラダ★キャベツ味噌汁★果物        | 米、もち米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、玄米、三温糖         | 牛乳、鶏肉、あんこ、ツナ、みそ、ベーコン、ハム       | 大根、もやし、人参、胡瓜                              | ★おはぎ★牛乳★果物               |
| 27土 | ★サンドイッチ★ポテトフライ★コンソメスープ★果物                       | じゃが芋、米、パン、油、バター                     | 牛乳、ハム、チーズ、ベーコン                | キャベツ、玉葱、人参、のり                             | ★おにぎり★牛乳★せんべい            |
| 29月 | ★玄米入ご飯★さんま煮つけ★粉ふき芋★ほうれん草納豆和え★キャベツ油揚げ味噌汁★果物      | じゃが芋、米、小麦粉、玄米、三温糖                   | 牛乳、さんま、豚肉、みそ、油揚げ、納豆、かつお節      | もやし、ほうれん草、大根、人参、椎茸、生姜                     | ★ずいどん★牛乳★果物              |
| 30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、三温糖、カレーパウダー、玄米、油             | 牛乳、ヨーグルト、豚肉                   | 玉葱、おくら、人参、ピーマン、胡瓜、トマト、レタス、ニンニク、3種のヨーグルト   | ★三色ゼリー★牛乳★おにぎり           |