

献立表

2025年09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月	玄米入りご飯、鶏ウイングさっぱり煮 かぼちゃ煮、豆サラダ みそ汁、バナナ	七分つき米、食パン、発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、鶏手羽元、生揚げ、ちくわ、米みそ、ミックスビーンズ	バナナ、かぼちゃ、なし、なす、レタス、きゅうり、人参、いちごジャム、にんにく、生姜	ジャムサンド 牛乳、なし
02火	炊き込みご飯、車麴から揚げ 五目豆、もやし塩麴和え みそ汁、バナナ	七分つき米、米粉、片栗粉、発芽玄米、車ふ、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肩ロース肉、大豆、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、かつお節	バナナ、りんご、もやし、キャベツ、人参、ほうれん草、こんにゃく、ごぼう、えのき、玉ねぎ、生姜、昆布、にんにく、コウ、干し椎茸、ごま	米粉チヂミ 牛乳、りんご
03水	玄米入りご飯、豚肉ピーマン炒め さつま芋甘煮、きのこサラダ みそ汁、なし	七分つき米、さつま芋、発芽玄米、砂糖、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肩ロース肉、豆腐、油揚げ、米みそ	バナナ、なし、玉ねぎ、レタス、りんご、ピーマン、筍水煮、しめじ、えのき、ねぎ、人参、生姜、わかめ	いなり寿司 牛乳、バナナ
04木	玄米入りご飯、鮭西京焼き なすなべしぎ、キャベツサラダ すまし汁、すいか	七分つき米、小麦粉、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鮭、豆腐、ツナ缶、白みそ、米みそ	すいか、りんご、なす、キャベツ、ピーマン、人参、エリンギ、コーン、わかめ	人参ケーキ 牛乳、りんご
05金	玄米入りご飯、鶏肉BQソース ひじき煮物、きゅうりの酢の物 みそ汁、バナナ	七分つき米、さつま芋、砂糖、発芽玄米、なたね油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ちくわ、米みそ、ゼラチン	バナナ、りんご果汁、きゅうり、玉ねぎ、人参、ひじき、わかめ、寒天	りんごゼリー 牛乳、せんべい
06土	おにぎり、きゅうりスティック 豚汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、里芋、砂糖、なたね油	豆乳、豆腐、豚肩ロース肉、油揚げ、米みそ、鮭	バナナ、なし、きゅうり、こんにゃく、大根、ねぎ、人参、ごぼう	ホットケーキ お茶、なし
08月	ごま塩ご飯、鶏照り焼き 蓮根きんぴら、おくらおかか和え みそ汁、バナナ	七分つき米、じゃが芋、小麦粉、なたね油、発芽玄米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ、かつお節	バナナ、蓮根、りんご、オクラ、こんにゃく、ねぎ、人参、ごま、生姜	ちんすこう 牛乳、りんご
09火	玄米入りご飯、さばみそ煮 さつま芋素揚げ、春雨サラダ すまし汁、バナナ	さつま芋、七分つき米、スパゲティ、発芽玄米、春雨、砂糖、なたね油、焼ふ、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、ハム、米みそ	バナナ、なし、トマト缶、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、人参、エリンギ、ねぎ、生姜、ごま	スパゲティ 牛乳、なし
10水	玄米入りご飯、麻婆豆腐 金時豆煮、ブロッコリーごま和え 春雨スープ、なし	七分つき米、小麦粉、さつま芋、砂糖、発芽玄米、春雨、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豆乳、米みそ、金時豆	バナナ、なし、ブロッコリー、もやし、キャベツ、ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、ごま、生姜、干し椎茸	さつま芋煮しパン 牛乳、バナナ
11木	さつま芋ご飯、いわし団子 切り昆布煮物、ほうれん草キノコ和え みそ汁、なし	七分つき米、さつま芋、発芽玄米、もち米、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、いわし、油揚げ、米みそ、かつお節	なし、りんご、ほうれん草、かぶ、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、刻み昆布、にんにく、生姜	焼きおにぎり 牛乳、りんご
12金	玄米入りご飯、ハンバーグ ごまごぼう、切干大根ハリハリ漬け みそ汁、バナナ	七分つき米、発芽玄米、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏ひき肉、米みそ	バナナ、かぼちゃ、なし、ごぼう、玉ねぎ、なめこ、きゅうり、切干大根、ねぎ、人参、ごま、寒天	かぼちゃようかん 牛乳、なし
13土	うどん、肉じゃが ブロッコリー和え、バナナ	うどん、七分つき米、じゃが芋、砂糖、なたね油	豚肩ロース肉、鮭、かつお節	バナナ、りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、わかめ	おにぎり 麦茶、りんご
16火	玄米入りご飯、鮭塩焼き 筑前煮、キャベツナムル みそ汁、バナナ	うどん、七分つき米、発芽玄米、天かす、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、米みそ	バナナ、なし、かぼちゃ、キャベツ、もやし、人参、こんにゃく、ごぼう、干し椎茸、ごま、わかめ	たぬきうどん 牛乳、なし
17水	玄米入りご飯、鶏肉カレー焼き じゃが芋金平、小松菜磯辺和え みそ汁、バナナ	七分つき米、小麦粉、じゃが芋、発芽玄米、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、おから、米みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、りんご、小松菜、なす、玉ねぎ、もやし、人参、にんにく、のり	おからドーナツ 牛乳、りんご
18木	玄米入りご飯、さば塩焼き ピーマンとちくわの金平、マカロニサラダ みそ汁、なし	七分つき米、小麦粉、強力粉、マカロニ、発芽玄米、なたね油、砂糖	牛乳、さば、ちくわ、ウインナー、ハム、米みそ、油揚げ、豆乳	なし、柿、もやし、ピーマン、きゅうり、ねぎ、人参、わかめ	たらし焼き 牛乳、柿
19金	米粉パン、ボーレビーンズ、バナナ かぼちゃサラダ、ブロッコリー和え	米粉、七分つき米、砂糖、なたね油、小麦粉、バター	牛乳、豚肩ロース肉、大豆、豆乳、かつお節	バナナ、かぼちゃ、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	お茶漬け 牛乳、りんご
20土	五目焼きそば、ウインナーソーテー きゅうりの昆布和え、なし	焼きそば、食パン、なたね油	牛乳、ウインナー、豚ひき肉	バナナ、なし、きゅうり、キャベツ、もやし、ピーマン、人参、いちごジャム、塩昆布	ジャムサンド 牛乳、バナナ
22月	玄米入りご飯、白身魚きのこソース 切干大根煮物、かぶ甘酢和え みそ汁、なし	七分つき米、小麦粉、片栗粉、発芽玄米、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豆乳、生揚げ、油揚げ、米みそ	バナナ、なし、かぶ、キャベツ、人参、しめじ、えのき、切干大根、きゅうり、ピーマン、わかめ	ホットケーキ 牛乳、バナナ
24誕生会	ナン、カレーライス、キーマカレー フレンチサラダ、ぶどう	七分つき米、じゃが芋、強力粉、発芽玄米、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚肩ロース肉、豚ひき肉、ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	玉ねぎ、ぶどう、人参、オレンジ果汁、りんご、レタス、パイ缶、きゅうり、ピーマン、コーン、エリンギ、にんにく、生姜	オレンジムース※ 牛乳、せんべい
25木	玄米入りご飯、おさかなバーグ 車麴煮物、さつま芋サラダ みそ汁、なし	さつま芋、七分つき米、もち米、砂糖、発芽玄米、片栗粉、車ふ、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、いわし、小豆、ベーコン、米みそ、きな粉、豆乳	バナナ、なし、大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、えのき、にんにく、生姜	おはぎ 牛乳、バナナ
26金	納豆ご飯、鶏みそ焼き こんにゃく金平、キャベツごま酢和え みそ汁、バナナ	さつま芋、七分つき米、じゃが芋、発芽玄米、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、納豆、米みそ	バナナ、こんにゃく、りんご、人参、キャベツ、きゅうり、ねぎ、玉ねぎ、ごま、わかめ	ふかし芋 牛乳、りんご
27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、もち米	牛乳、豚ひき肉、かつお節	バナナ、なし、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト缶、人参、ピーマン	焼きおにぎり 牛乳、なし
29月	玄米入りご飯、松風焼き、高野豆腐 そばろ煮、きゅうり昆布和え みそ汁、柿	七分つき米、小麦粉、黒砂糖、なたね油、発芽玄米、砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、米みそ、凍り豆腐	柿、りんご、ねぎ、きゅうり、人参、かぶ、しめじ、いんげん、生姜、塩昆布、わかめ	黒糖煮しパン 牛乳、りんご
30火	ひじきご飯、さわら照り焼き 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、強力粉、発芽玄米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ	バナナ、なし、小松菜、オレンジ果汁、もやし、人参、玉ねぎ、切干大根、ひじき、生姜、ごま、わかめ	切干大根おやき 牛乳、なし

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。

※乳児はオレンジゼリー