

# 献立表

2025年11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                                                |                    |
| 04<br>火   | 納豆ご飯、鶏ウイングさっぱり煮<br>かぼちゃ煮、切干大根ハハリ漬<br>け みそ汁、バナナ | 七分つき米、小麦粉、砂糖、発芽玄米、なたね油                | 牛乳、鶏手羽元、納豆、米みそ                     | みかん、バナナ、かぼちゃ、りんご、かぶ、しめじ、きゅうり、切干大根、人参、にんにく、生姜              | りんごケーキ<br>牛乳、みかん   |
| 05<br>水   | 玄米入りご飯、さば塩焼き<br>金平ごぼう、きのこサラダ<br>みそ汁、柿          | さつま芋、七分つき米、発芽玄米、小麦粉、なたね油、パン粉、砂糖、ごま油   | 牛乳、さば、豆腐、豆乳、ハム、米みそ                 | 柿、りんご、ごぼう、人参、レタス、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、えのき、ごま、わかめ                | さつま芋グラタン<br>牛乳、りんご |
| 06<br>木   | 玄米入りご飯、肉豆腐<br>さつま芋オレンジ煮、もやし塩麴え<br>みそ汁、みかん      | 七分つき米、さつま芋、七分つき米、発芽玄米、もち米、砂糖          | 牛乳、豆腐、豚肩ロース肉、米みそ、かつお節              | みかん、バナナ、もやし、大根、白菜、オレンジ果汁、ほうれん草、こんにゃく、えのき、人参               | 焼きおにぎり<br>牛乳、バナナ   |
| 07<br>金   | 玄米入りご飯、鮭西京焼き<br>蓮根チップ、ポテトサラダ<br>みそ汁、バナナ        | じゃが芋、七分つき米、食パン発芽玄米、なたね油、砂糖            | 牛乳、鮭、油揚げ、ハム、米みそ、白みそ、豆乳             | バナナ、蓮根、りんご、白菜、きゅうり、人参、コーン、いちごジャム                          | ジャムサンド<br>牛乳、りんご   |
| 08<br>土   | 五目焼きそば、ウインナーソーテー<br>きゅうりスティック、バナナ              | 焼きそば、七分つき米、なたね油                       | ウインナー、豚ひき肉、鮭                       | バナナ、柿、きゅうり、キャベツ、もやし、ピーマン、人参                               | おにぎり<br>お茶、柿       |
| 10<br>月   | ごま塩ご飯、鶏照り焼き<br>五目豆、小松菜磯辺和え<br>みそ汁、柿            | 七分つき米、小麦粉、さつま芋、砂糖、発芽玄米、なたね油           | 牛乳、鶏もも肉、豆腐、大豆、米みそ、かつお節             | みかん、柿、小松菜、もやし、玉ねぎ、こんにゃく、人参、ごぼう、黒ごま、生姜、昆布、焼きのり             | 豆腐ドーナツ<br>牛乳、みかん   |
| 11<br>火   | 玄米入りご飯、さわら西京焼き<br>かぼちゃ天ぷら、ごぼうサラダ<br>きのこ汁、バナナ   | 七分つき米、小麦粉、発芽玄米、片栗粉、なたね油、砂糖            | 牛乳、さわら、豚ひき肉、ベーコン、白みそ、米みそ、豆乳        | みかん、バナナ、かぼちゃ、ごぼう、舞茸、大根、しめじ、きゅうり、えのき、人参、コーン、干し椎茸           | すいとん<br>牛乳、みかん     |
| 12<br>水   | 玄米入りご飯、麻婆豆腐<br>金時豆煮、ブロッコリーごま和え<br>春雨スープ、みかん    | 七分つき米、砂糖、発芽玄米、春雨、片栗粉、ごま油              | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ、金時豆                 | みかん、りんご、ブロッコリー、もやし、白菜、ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、ごま、生姜、干し椎茸          | 五平もち<br>牛乳、りんご     |
| 13<br>木   | 玄米入りご飯、鮭塩焼き<br>ひじき煮物、水菜と大根のサラダ<br>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、ごま油        | 牛乳、鮭、豆乳、生揚げ、油揚げ、米みそ、しらす            | みかん、柿、大根、キャベツ、水菜、人参、ひじき                                   | 黒糖蒸しパン<br>牛乳、みかん   |
| 14<br>金   | 炊き込みご飯、車麴から揚げ<br>大根ツナ煮、小松菜ナムル<br>みそ汁、バナナ       | 七分つき米、小麦粉、砂糖、発芽玄米、車ふ、片栗粉、なたね油、ごま油     | 牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶、米みそ          | バナナ、柿、大根、小松菜、もやし、人参、ねぎ、にんにく、生姜、干し椎茸、ごま、わかめ                | ホットケーキ<br>牛乳、柿     |
| 15<br>土   | そぼろ丼、さつま芋素揚げ<br>ブロッコリー和え、みそ汁、みかん               | さつま芋、七分つき米、小麦粉、砂糖、なたね油、発芽玄米           | 鶏ひき肉、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<br>お茶、バナナ     |
| 17<br>月   | 玄米入りご飯、鶏肉カレー焼き<br>切り昆布煮物、さつま芋サラダ<br>みそ汁、柿      | さつま芋、七分つき米、スパゲティ、発芽玄米、なたね油、砂糖         | 牛乳、鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、ベーコン、米みそ、豆乳   | 柿、りんご、トマト缶、人参、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、ごぼう、エリンギ、刻み昆布、にんにく             | トマトスパゲティ<br>牛乳、りんご |
| 18<br>火   | 玄米入りご飯、白身魚トマトソース<br>紅白煮、柿なます<br>みそ汁、バナナ        | 七分つき米、じゃが芋、小麦粉、強力粉、発芽玄米、なたね油、片栗粉、砂糖   | 牛乳、たら、豆腐、ウインナー、米みそ、豆乳              | みかん、バナナ、大根、人参、玉ねぎ、なめこ、柿、ねぎ、きゅうり                           | たらし焼き<br>牛乳、みかん    |
| 19<br>誕生会 | 玄米入りご飯、真珠蒸し<br>ごぼう唐揚げ、春雨サラダ<br>わかめスープ、みかん      | 七分つき米、もち米、砂糖、片栗粉、発芽玄米、春雨、なたね油、ごま油、バター | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、ハム                 | みかん、柿、りんご、ごぼう、もやし、玉ねぎ、コーン、きゅうり、ねぎ、人参、生姜、レモン果汁、にんにく、ごま、わかめ | アップルパイ※<br>牛乳、柿    |
| 20<br>木   | 玄米入りご飯、おさかなバーグ<br>蓮根きんぴら、豆サラダ<br>きのこ汁、柿        | 七分つき米、小麦粉、発芽玄米、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油        | 牛乳、鶏ひき肉、いわし、ちくわ、ウインナー、米みそ、ミックスビーンズ | バナナ、柿、蓮根、玉ねぎ、大根、えのき、きゅうり、しめじ、人参、こんにゃく、レタス、なめこ、ごま、生姜、にんにく  | おでん<br>牛乳、バナナ      |
| 21<br>金   | カレーライス、フレンチサラダ<br>福神漬、バナナ                      | 七分つき米、じゃが芋、黒砂糖、片栗粉、発芽玄米、なたね油、砂糖       | 牛乳、鶏もも肉、きな粉                        | バナナ、りんご、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             | 黒糖くずもち<br>牛乳、りんご   |
| 22<br>土   | うどん、肉じゃが<br>きゅうりの昆布和え、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                           | みかん、バナナ、きゅうり、玉ねぎ、人参、塩昆布、わかめ                               | おにぎり<br>お茶、みかん     |
| 25<br>火   | 玄米入りご飯、鮭パン粉焼き<br>切干大根煮物、ほうれん草ナムル<br>みそ汁、柿      | 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、鮭、油揚げ、米みそ                       | バナナ、柿、ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、切干大根、にんにく、ごま、わかめ                   | ふかし芋<br>牛乳、バナナ     |
| 26<br>水   | 玄米入りご飯、鶏肉BQソース<br>こんにゃく金平、白菜サラダ<br>みそ汁、みかん     | 七分つき米、さつま芋、小麦粉、砂糖、発芽玄米、なたね油、ごま油       | 牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、米みそ                | みかん、こんにゃく、りんご、白菜、人参、コーン                                   | 人参ケーキ<br>牛乳、りんご    |
| 27<br>木   | 玄米入りご飯、さばみそ煮<br>筑前煮、マカロニサラダ<br>すまし汁、柿          | 七分つき米、マカロニ、発芽玄米、砂糖、なたね油               | 牛乳、さば、豆腐、油揚げ、鶏もも肉、ちくわ、ハム、米みそ、豆乳    | バナナ、柿、人参、こんにゃく、ごぼう、きゅうり、エリンギ、生姜、干し椎茸、わかめ                  | いなり寿司<br>牛乳、バナナ    |
| 28<br>金   | パン、ボーくビーンズ バナナ<br>かぼちゃサラダ、ブロッコリー和え             | 七分つき米、ロールパン、発芽玄米、小麦粉、なたね油、砂糖          | 牛乳、豚肩ロース肉、大豆、しらす、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、ごま         | じゃこご飯<br>牛乳、りんご    |
| 29<br>土   | トマトスパゲティ<br>ブロッコリー和え、バナナ                       | スパゲティ、食パン                             | 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、りんごジャム                    | ジャムサンド<br>お茶、みかん   |

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。

※乳児はりんごケーキ