

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12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★サバノ粉焼き★じゃが芋がんと煮 ★豆サラダ★揚げ味噌汁★果物	さつまいも、米、じゃが芋、パン粉、マヨネーズ、玄米、三温糖、油	牛乳、鶏肉、がんも、みそ、ちくわ、油揚げ、みそ	もやし、人参、胡瓜、ミニトマト、コーン、枝豆	★ぶかしもち ★牛乳★果物
02火	★玄米入ご飯★さんま塩焼き★切干大根 ★キャベツごま酢和え★豆腐味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、ねりごま	牛乳、さんま、豆腐、油揚げ、みそ、しらす	大根、キャベツ、人参、葱、胡瓜、切干大根、わかめ	★ゆかりおにぎり ★牛乳★果物
03水	★豚丼★白菜昆布あえ★けんちん汁★果物	じゃが芋、米、里芋、こんにゃく、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ	玉葱、白菜、葱、大根、人参、胡瓜、ごぼう、塩こんぶ、にんにく、生姜	★ポテトフライ ★牛乳★果物
04木	★玄米入ご飯★カレイ煮★ひじき煮 ★杓苳草和え★豆腐玉葱味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、かれい、豆腐、みそ、油揚げ、大豆、かつお節	ほうれん草、玉葱、人参、しめじ、えのき、ひじき、生姜、わかめ	★ヨーグルト ★せんべい★牛乳
05金	★玄米入ご飯★みそ焼肉★大根ちくわ煮 ★もやし和え★大根えのき味噌汁★果物	米、コーンフレーク、玄米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ちくわ、みそ、みそ	大根、もやし、えのき、人参、にんにく、生姜	★コーンフレーク ★牛乳★果物
06土	★カレーライス★ポテトコロッケ★果物	米、パン、じゃが芋、カレールウ、玄米、油	牛乳、豚肉	玉葱、人参、エリンギ、にんにく	★ポテト ★牛乳★せんべい
08月	★玄米入ご飯★いわし梅煮★卵の花 ★柿なます★無名め味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、三温糖、玄米、こんにゃく、ごま油	牛乳、いわし、みそ、おから、卵、ちくわ	蕪、大根、なめこ、柿、人参、胡瓜、梅干し、しいたけ、ごぼう	★ホットケーキ ★牛乳★果物
09火	★玄米入ご飯★さわら西京焼き★高野豆腐人参煮 ★杓苳草ごま和え★大根しめじ味噌汁★果物	里芋、米、玄米、小麦粉、三温糖、油、ごま	牛乳、さわら、みそ、高野豆腐、卵	大根、ほうれん草、人参、しめじ、まいたけ	★みそ里芋 ★牛乳★果物
10水	★玄米入ご飯★豚肉生姜焼★金時豆煮 ★ひじきサラダ★豆腐I汁味噌汁★果物	中華めん、米、三温糖、玄米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、豆腐、金時豆、みそ、ツナ	胡瓜、もやし、キャベツ、えのき、葱、人参、人参、ひじき、生姜	★焼きそば ★牛乳★果物
11木	★カレーライス★白菜サラダ ★ドリンクヨーグルト★果物	米、じゃが芋、小麦粉、カレールウ、三温糖、玄米、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豚肉、みそ	玉葱、白菜、人参、大根、パイン缶、胡瓜、人参、エリンギ、しいたけ、にんにく、レーズン	★すいとん ★牛乳★果物
12金	★お赤飯★鮭パン粉焼き★筑前煮 ★柚子白菜★すまし汁★果物 【誕生日会・焼き芋パーティ】	もち米、さつま芋、里芋、パン粉、三温糖、こんにゃく、ごま	牛乳、さけ、鶏肉、豆腐、かまぼこ、ささげ	白菜、りんご、蓮根、人参、えのき、葱、ごぼう、ゆず、しいたけ、にんにく	★焼きもち ★牛乳★果物
13土	★おにぎり★鶏の唐揚げ★さつまいも甘煮 ★ブロッコリーおかか和え★大根えのきの味噌汁★果物	米、油、小麦粉、片栗粉、さつまいも、パン	鶏肉	ブロッコリー、大根、I汁	★ポテト ★せんべい
15月	★玄米入ご飯★鶏の唐揚げ★大根煮★五目豆 ★かぶ甘酢★揚げ味噌汁★果物	米、小麦粉、さつま芋、玄米、こんにゃく、三温糖、油	牛乳、鶏肉、大豆、みそ、油揚げ	大根、蕪、もやし、胡瓜、人参、ごぼう、こんぶ、にんにく、生姜	★お味噌汁とパン 蒸しパン ★牛乳★果物
16火	★玄米入ご飯★しゅうまい★かぼちゃ煮 ★白菜昆布あえ★かぶじめじ味噌汁★果物	米、白玉粉、マカロニ、玄米、三温糖、三温糖、片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、きな粉、みそ	かぼちゃ、白菜、玉葱、蕪、しめじ、胡瓜、椎茸、塩こんぶ、生姜	★かぼちゃ（乳児） ★白玉団子（幼児） ★牛乳★果物
17水	★玄米入ご飯★さば味噌煮★じゃが芋そぼろ煮 ★ほうれん草ナムル★白菜生揚げ味噌汁★果物	米、じゃが芋、玄米、三温糖、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、生揚げ、鶏肉、じゃこ、みそ、みそ	ほうれん草、白菜、もやし、葱、人参、生姜、かぶの葉	★かぶの葉おにぎり ★牛乳★果物
18木	★乳児食パン 幼児★パン作り（食パン、ロールパン、フランスパン） ★クリスマス会★野菜スティック★コンソメスープ★果物 【クリスマス会】	パン、小麦粉、マヨネーズ、バター、油、三温糖、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、生クリーム、卵	コーン、玉葱、大根、胡瓜、人参、ごぼう、にんにく、生姜	★ココアケーキ ★牛乳★果物
19金	★玄米入ご飯★はんぺんフライ★大根そぼろ煮 ★白菜サラダ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、三温糖、パン粉、玄米、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、はんぺん、生揚げ、鶏肉、みそ、卵	大根、りんご、白菜、キャベツ、パイン缶、胡瓜、ジャム、生姜、レーズン	★ヨーグルトフルーツ ★牛乳★せんべい
20土	★ポテト★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	りんご、キャベツ、玉葱、人参	★おにぎり ★牛乳★せんべい
22月	★玄米入ご飯★鶏照り焼き★切干大根煮 ★わかめサラダ★白菜生揚げ味噌汁★果物	さつま芋、米、玄米、三温糖、バター、油、	牛乳、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、みそ、生クリーム、ハム、卵	白菜、人参、胡瓜、わかめ、こんぶ、生姜	★スイートポテト ★牛乳★果物
23火	★玄米入ご飯★蓮根はさみ揚げ★里芋白煮 ★マカロニサラダ★豆腐味噌汁★果物	パン、里芋、米、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、玄米、油、バター	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、ベーコン、みそ、卵、油揚げ、ハム、ツナ	蓮根、人参、葱、胡瓜	★ホットサンド ★牛乳★果物
24水	★玄米入ご飯★鮭のソテー★さつま芋甘煮 ★小松菜しらす和え★玉葱油揚げ味噌汁★果物	里芋、米、さつま芋、マヨネーズ、玄米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鮭、みそ、油揚げ、しらす、卵、チーズ、かつお節	玉葱、小松菜、コーン、わかめ	★みそ里芋 ★牛乳★果物
25木	★わかめご飯★めかじき味噌焼き★粉ふき芋 ★人参ディップ★豆腐I汁味噌汁★果物	じゃが芋、米、小麦粉、マヨネーズ、玄米、油、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、豆腐、卵、みそ、おから、みそ	人参、えのき、葱	★おからドーナツ ★牛乳★果物
26金	★カレーうどん★ポテトコロッケ ★ブロッコリー★果物	うどん、米、もち米、カレールウ、油	牛乳、豚肉、かつお節	ブロッコリー、玉葱、人参、葱	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
27土	★おにぎり★ウィンナー★ブロッコリー ★味噌汁★果物	パン、米、玄米、三温糖、ごま	牛乳、ウィンナー、じゃこ、みそ、かつお節	ブロッコリー、大根、えのき、生姜	★ポテト ★牛乳★せんべい