

献立表

※食材の都合により変更もあります

あかね保育園
2026年02月

	献立	材 料 名			3時おやつ
		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	
02月	★大豆ごはん★ちくわ磯辺揚げ ★小松菜ごま和え★いわしつみれ汁★果物	米、小麦粉、油、はちみつ、片栗粉、ごま、三温糖	牛乳、ちくわ、生クリーム、鰯、鶏肉、大豆、みそ、卵、油揚げ	小松菜、ほうれん草、えのき、人参、もやし、葱、ひじき、生姜、あおのり	★ホットビスケット ★牛乳★果物
03火	★納豆ごはん★いわし塩焼き★切昆布煮 ★ほうれん草ナムル★ジャガ芋玉葱味噌汁★果物	米、小麦粉、じゃが芋、さつま芋、栗、玄米、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、いわし、納豆、さつま揚げ、みそ、卵	ほうれん草、玉葱、人参、もやし、こんぶ	★鬼まんじゅう ★牛乳★果物
04水	★玄米入ごはん★和風ハンバーグ★金時豆煮 ★ごぼうサラダ★大根油揚げ味噌汁★果物	じゃが芋、米、マヨネーズ、玄米、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、金時豆、鶏肉、みそ、卵、ベーコン、油揚げ、ツナ	大根、玉葱、ごぼう、人参、ひじき	★ポテトフライ ★牛乳★果物
05木	★玄米入ごはん★蓮根入り松風焼き★さつま芋甘煮 ★もやしわかめかき揚げ★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	米、さつま芋、玄米、パン粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、生揚げ、鮭、みそ、卵、みそ	キャベツ、もやし、蓮根、葱、わかめ、椎茸	★たくあんおにぎり ★牛乳★果物
06金	★玄米入ごはん★たら万仁ソース★里芋白煮 ★大根オクラ★豆腐味噌汁★果物	うどん、里芋、米、玄米、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉	牛乳、たら、豆腐、牛乳、みそ、卵、油揚げ、ツナ	大根、コーン、胡瓜、葱、わかめ	★たぬきうどん ★牛乳★果物
07土	★塩焼きそば★ウィンナー★ブロッコリー★果物	中華めん、パン、油	牛乳、ウィンナー、豚肉、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、もやし、ピーマン、人参	★ロールパン ★牛乳★せんべい
09月	★玄米入ごはん★豚肉生姜焼★大根オクラ ★小松菜ナムル★玉葱しめじ味噌汁★果物	さつまいも、米、玄米、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ、みそ	大根、玉葱、小松菜、もやし、しめじ、人参、生姜	★ふかししいも ★牛乳★果物
10火	★玄米入ごはん★赤魚煮★高野豆腐そぼろ煮 ★わかめオクラ★白菜生揚げ味噌汁★果物	パン、米、玄米、マヨネーズ、三温糖、バター、油、片栗粉	牛乳、金目鯛、生揚げ、鶏肉、じゃこ、みそ、高野豆腐、ハム	白菜、胡瓜、いんげん、わかめ、人参、生姜	★じゃこトースト ★牛乳★果物
12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、カレールウ、マカロニ、三温糖、玄米、三温糖、油	牛乳、牛乳、ヨーグルト、豚肉、きな粉	玉葱、白菜、人参、パイナップル、胡瓜、エリンギ、にんにく、レーズン	★おにぎり ★牛乳★せんべい
13金	★ごはん★餃子★春雨サラダ★けんちん汁★果物 【誕生日会】	米、小麦粉、餃子の皮、里芋、三温糖、春雨、玄米、蒟蒻、バター、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、豆腐、ハム、油揚げ	キャベツ、大根、人参、もやし、胡瓜、にら、椎茸、葱、ごぼう、にんにく	★甘食 ★牛乳★果物
14土	★コロケサンド★人参スティック ★コンソメスープ★果物	パン、米、油、バター	牛乳、ベーコン、コロケ	キャベツ、人参、玉葱	★おにぎり ★牛乳★せんべい
16月	★玄米入ごはん★鮭塩焼き★じゃが芋がんも煮 ★かぶ甘酢★キャベツ生揚げ味噌汁★果物	さつま芋、米、じゃが芋、玄米、三温糖、バター	牛乳、鮭、がんも、生揚げ、みそ、生クリーム、卵	蕪、キャベツ、人参、胡瓜	★スイートポテト ★牛乳★果物
17火	★玄米入ごはん★鶏ウイングさっぱり煮★酢の物 ★大根そぼろ煮★ジャガ芋玉葱味噌汁★果物	米、パン、じゃが芋、玄米、三温糖、バター、片栗粉	牛乳、鶏肉、鶏肉、チーズ、みそ、しらす	大根、胡瓜、玉葱、わかめ、生姜、にんにく、のり	★和風サンド ★牛乳★果物
18水	★玄米入ごはん★蓮根はさみ揚げ★切干大根 ★豆サラダ★かぶしめじ味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、油、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、ちくわ、卵、油揚げ	蓮根、蕪、胡瓜、ミニトマト、人参、しめじ、コーン、枝豆、切干大根	★バナナ蒸しパン ★牛乳★果物
19木	★玄米入ごはん★いわし梅煮★人参しりしり ★小松菜ちくわごま和え★豆腐玉葱味噌汁★果物	米、小麦粉、玄米、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、いわし、豆腐、豚肉、みそ、ちくわ、ツナ、かつお節	人参、玉葱、小松菜、大根、人参、もやし、梅干し、しいたけ、わかめ	★すいとん ★牛乳★果物
20金	★カレーうどん★ポテトコロケ ★ブロッコリー★果物	米、うどん、カレールウ、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉、みそ、かつお節、コロケ	ブロッコリー、玉葱、人参、葱	★五平餅 ★牛乳★果物
21土	★焼きうどん★メンチカツ★ブロッコリー★果物	うどん、パン、油、	牛乳、豚肉、メンチカツ、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、玉葱、もやし、葱、人参	★ロールパン ★牛乳★せんべい
24火	★玄米入ごはん★鶏照り焼き★紅白煮 ★マカロニサラダ★大根しめじ味噌汁★果物	米、パン、じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ、玄米、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、きな粉、ハム、ツナ	大根、人参、しめじ、胡瓜、生姜	★揚げパン ★牛乳★果物
25水	★玄米入ごはん★みそ焼肉★かぼちゃ煮 ★なます★キャベツ油揚げ味噌汁★果物	米、玄米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	かぼちゃ、もやし、大根、人参、胡瓜、にんにく、生姜	★ヨーグルト ★せんべい ★牛乳★果物
26木	★玄米入ごはん★鮭マヨネーズ★ふろふき大根 ★もやしナムル★白菜しめじ味噌汁★果物	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、玄米、ごま油、ごま	牛乳、鮭、卵、みそ、チーズ	白菜、もやし、しめじ、コーン、人参、ゆず、大根	★ホットケーキ ★牛乳★果物
27金	★食パン（乳児）★ロールパン（幼児）★果物 ★ポテトサラダ★ジャーマンポテト★ブロッコリー	パン、じゃが芋、パン、米、もち米、小麦粉、バター、油	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、かつお節	玉葱、ブロッコリー、トマト缶、人参、キャベツ、エリンギ	★焼きおにぎり ★牛乳★果物
28土	★おにぎり★鶏から揚げ★人参煮 ★野菜味噌汁★果物	パン、米、玄米、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、みそ、卵	人参、大根、えのき、生姜、にんにく	★ロールパン ★牛乳★せんべい