

2020年



献立表



深江保育園

日	曜	朝食	おやつ(午前) 3歳未満児のみ	おやつ(午後)	主な材料		
					血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える
1	木	鶏のからあげ 千切りキャベツ ブロッコリー ひじきと玉葱のツナサラダ 春雨スープ	いりこ	牛乳 スイートポテト	鶏もも肉 ひじき 牛乳	さつま芋 バター 油 春雨 ツナ缶 片栗粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 わかめ ブロッコリー 玉葱 しいたけ ごぼう 中葱
2	金	魚の煮付け 野菜添え もりもり納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク バリバリ昆布 高菜おにぎり	鯛切り身 納豆 鶏ひき肉 味噌 卵 油揚げ ミルク 豆乳	白米 五分づき米 ごま バナナ 甘酒	かぼちゃ 人参 ごぼう 小松菜 りんご 玉葱 しめじ 大根 中葱 高菜
3	土	天ぷらうどん 野菜のごま和え	いりこ	りんご	天ぷら	うどん麺	玉葱 人参 しめじ ごぼう りんご 中葱 わかめ もやし ピーマン
5	月	さつま芋とチキンのポトフ マカロニサラダ レタス バナナ	りんご	納豆うどん	鶏ガラ 鶏もも肉 ロースハム 納豆 ちりめん かつお節	うどん麺 バナナ さつま芋 マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ 大根 白菜 ブロッコリー レタス 小松菜
6	火	車麩のフライ れんこんの梅肉和え 納豆 豚汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク いりこ 焼きおにぎり	車麩 かつお節 納豆 豆乳 豚肉 厚揚げ いりこ ミルク	白米 ごま油 里芋 甘酒 小麦粉 パン粉 油 バナナ	にんにく 生姜 れんこん 玉葱 人参 ニラ 大根 ごぼう りんご
7	水	チキンカレー コールスローサラダ 梨	いりこ	アイスクリーム ひよこ:オレンジゼリー	手羽元 味噌	じゃが芋 カレールー コーン マヨネーズ アイスクリーム	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり ブロッコリー 梨
8	木	ごぼうときのこの春巻き 納豆 ブロッコリーのじゃこ和え つみれ汁	チーズ	ミルク 天然酵母パン	ちりめん 味噌 納豆 チーズ いわしすり身 厚揚げ ミルク	強力粉 山芋 春巻きの皮	りんご 人参 ごぼう しめじ えのき茸 エリンギ 玉葱 ブロッコリー もやし 生姜 大根
9	金	魚のきのこあんかけ 味噌汁 切り干し大根のマリネ	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ かしわおにぎり	鰯切り身 ひじき 厚揚げ 鶏もも肉 いりこ 豆乳	白米 片栗粉 油 甘酒 バナナ	玉葱 人参 エリンギ えのき茸 かぼちゃ ごぼう しめじ 中葱 生姜 切り干し大根 きゅうり りんご
10	土	親子煮 昆布の佃煮	いりこ	りんご	鶏もも肉 麺 卵 かまぼこ ちりめん		人参 しめじ ごぼう 玉葱 キャベツ 中葱 りんご
12	月	レバーのカレー揚げ 納豆 もやしと小松菜のおかか和え けんちん汁	りんご	いももち	鶏レバー かつお節 納豆 味噌	じゃが芋 片栗粉 カレー粉 油 里芋	もやし 小松菜 人参 ニラ 玉葱 しいたけ ごぼう 大根 中葱
13	火	魚の塩麹焼き さつま芋の白和え もやしのゆかり和え 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク きな粉マカロニ	鰯切り身 豆腐 油揚げ 豆乳 ミルク きな粉 味噌 麺	さつま芋 練りごま マカロニ 甘酒 バナナ	もやし 人参 いんげん しいたけ りんご しめじ 玉葱 えのき茸 わかめ
14	水	チリコンカン ごぼうのごまサラダ わかめスープ	いりこ	バリバリ昆布 中華おこわ	大豆 豚ひき肉 鶏ガラ 豆腐 豚肉	もち米 練りごま ごま 甘酒	玉葱 人参 大根 しいたけ 筍 中葱 トマト缶 ごぼう ブロッコリー わかめ えのき茸
15	木	【ごはんの日】栗ご飯 かしわの南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 おすまし	チーズ	牛乳 ココア バナナ蒸しパン	鶏もも肉 大豆 ひじき 麺 油揚げ 天ぷら 牛乳 豆乳	小麦粉 片栗粉 油 白米 もち米 赤米 バナナ ココア	玉葱 黄パブリカ 赤パブリカ わかめ ピーマン 栗 人参 えのき茸 中葱
16	金	豆腐のしゅうまい きのこのソテー 納豆 のっつい汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク バリバリ昆布 鯛めしおにぎり	豚ひき肉 納豆 豆腐 豆乳 味噌 厚揚げ 鰯切り身 ミルク	白米 片栗粉 コーン缶 甘酒 バター 重芋 しゅうまいの皮 バナナ	生姜 玉葱 しめじ えのき茸 大根 りんご エリンギ 小松菜 人参 もやし しいたけ ごぼう
17	土	豚丼 キャベツとりんごのサラダ	いりこ	りんご	豚肉	マヨネーズ	玉葱 ごぼう しめじ 中葱 キャベツ 人参 りんご
19	月	魚の西京焼き 野菜の中華和え さつま芋のサラダ 味噌汁	りんご	ミルク 天然酵母パン	鰯切り身 味噌 油揚げ ミルク	練りごま ごま ごま油 山芋 さつま芋 レーズン マヨネーズ 強力粉	りんご 人参 中葱 もやし ニラ 玉葱 りんご しめじ 大根 中葱
20	火	【お弁当の日】	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 手作りピザ			
21	水	かぼちゃとベーコンのかき揚げ 納豆 ブロッコリーのおかか和え レタスのスープ	いりこ	だご汁	ベーコン かつお節 納豆 味噌 鶏ガラ 卵	小麦粉 片栗粉 油	かぼちゃ 玉葱 人参 中葱 しいたけ 大根 ごぼう ブロッコリー 小松菜 レタス えのき茸 わかめ
22	木	かしわのトマト煮 野菜添え 切り干し大根の煮物 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ わかめと コーンのおにぎり	鶏もも肉 高野豆腐 豆乳 厚揚げ 油揚げ いりこ	白米 コーン缶 甘酒 片栗粉 油 ジャガ芋 バナナ	トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 わかめ いんげん 切り干し大根 えのき茸 中葱 りんご
23	金	【お誕生会】動物ごはん マカロニグラタン ポテトサラダ きんぴられんこん ブロッコリー ワインナー 花みかん おすまし	バナナ	牛乳 かぼちゃボーロ			
24	土	野菜たっぷりうどん 納豆	いりこ	りんご	鶏もも肉 かまぼこ 納豆 味噌 油揚げ	うどん麺	玉葱 人参 白菜 ごぼう しいたけ 中葱 もやし りんご
26	月	豚肉の梅味噌炒め ごぼうのフリッター ブロッコリー 納豆 味噌汁	りんご	さつま芋のせんざい	豚肉 味噌 納豆 厚揚げ	小麦粉 油 小豆 さつま芋 中双糖	もやし 玉葱 人参 キャベツ 中葱 ブロッコリー ごぼう ニラ しめじ わかめ
27	火	ミニおでん ピーフンサラダ 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 りんごの蒸しパン	手羽元 鶏もも肉 厚揚げ 卵 ロースハム 油揚げ 豆腐 豆乳 牛乳	小麦粉 レーズン ごま バナナ ピーフン ジャガ芋 甘酒	大根 人参 キャベツ 玉葱 かぼちゃ 中葱 りんご
28	水	魚のフライ～らっきょタルタル～ 納豆 キャベツとじゃこの和え物 ごぼうのコロコロスープ	いりこ	ミルク いりこ 新米でのり巻きおにぎり	アジ切り身 豆腐 ちりめん 納豆 味噌 ミルク いりこ	白米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 人参 小松菜 ごぼう しいたけ 玉葱 中葱
29	木	れんこんボールの酢豚風 ひじきのさっぱりサラダ 味噌汁	チーズ	ミルク 天然酵母パン	ひじき ささ身 ミルク 厚揚げ	強力粉 小豆 中双糖 ごま	れんこん 玉葱 しいたけ 人参 ごぼう 大根 たけのこ ケチャップ きゅうり 中葱
30	金	豆腐ハンバーグ 野菜添え 春雨の酢の物 オニオンスープ	飲む豆乳 ヨーグルト	ちょっと難炊	豆腐 鶏ひき肉 ロースハム 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	春雨 ジャガ芋 甘酒 コーン缶 白米 バナナ	玉葱 人参 にんにく きゅうり しいたけ わかめ ブロッコリー 白菜 中葱 大根 りんご
31	土	ちゃんぽん 昆布の佃煮	いりこ	りんご	豚肉 かまぼこ ちりめん	中華麺	玉葱 人参 キャベツ もやし キクラゲ 中葱 りんご

※ひよこ組のメニュー内容に関しては、食材や調理法を随時変更して、提供しています。また、未満児さんの朝のおやつにはスキムミルクがつきます。

※天候及び物資購入の事情等により、献立又は食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。