

2021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	月	高野豆腐の角煮 じゃが芋小松菜添え 白菜と昆布のサラダ 味噌汁	みかん	ミルク いりこ カレーおにぎり	高野豆腐 かつお節 油揚げ 鶏ひき肉 ミルク いりこ 味噌 卵 高野豆腐 厚揚げ	片栗粉 油 じゃが芋 白米 カレー粉 ごま	にんにく 生姜 小松菜 白菜 人参 玉葱 大根 えのき茸 中葱
2	火	かしわの梅照り焼き 蒸し大豆 プロッコリーのごまサラダ 味噌汁	チーズ	恵方巻	鶏もも肉 大豆 味噌 卵 高野豆腐 厚揚げ	白米 ごま 里芋 練りごま ごま油	玉葱 人参 大根 中葱 しいたけ ほうれん草 プロッコリー
3	水	【誕生会・節分会】鬼のチキンライス 海老フライ マカロニサラダ プロッコリー ウィンナー 野菜の煮物 おすまし いちご	バナナ	牛乳 甘酒マフィン			
4	木	大根のマー婆ー豆腐 切り干し大根のマリネ わかめスープ	りんご	ミルク 天然酵母パン	豚ひき肉 豆腐 味噌 ひじき 鶏ガラ ミルク チーズ	強力粉 山芋 練りごま 片栗粉 ごま	白葱 玉葱 大根 人参 中葱 切り干し大根 プロッコリー わかめ えのき茸
5	金	チキンハンバーグ～醤油ソース～ ほうれん草のサラダ 納豆 春雨スープ	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 納豆 味噌 豆乳	甘酒 ごま油 春雨 バナナ レーズン	玉葱 人参 中葱 もやし ほうれん草 りんご 生姜 ニラ しいたけ ごぼう 白菜 わかめ
6	土	野菜たっぷりポトフ もやしとニラの磯和え	いりこ	みかん	鶏もも肉	じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ 大根 白菜 もやし ニラ みかん
8	月	根菜カレー バナナ コールスローサラダ	みかん	ミルク かぼちゃのサブレ	鶏ガラ ミルク 卵	小麦粉 バター 里芋 バナナ さつまいも カレーレー コーン缶 マヨネーズ	玉葱 人参 れんこん ごぼう 大根 キャベツ プロッコリー かぼちゃ
9	火	レバーの和風和え 五目煮 味噌汁	りんご	ミルク ごはんピザ	鶏レバー 味噌 大豆 チーズ 厚揚げ 高野豆腐 油揚げ ミルク	白米 ごま 片栗粉 油 ツナ缶 マヨネーズ	ほうれん草 もやし 人参 大根 ニンニク 生姜 しいたけ 玉葱 しめじ キャベツ わかめ
10	水	鯖の味噌煮 野菜添え 納豆 味噌汁	いりこ	飲む豆乳ヨーグルト きな粉蒸しパン	鯖切り身 味噌 納豆 厚揚げ 豆乳 きな粉	小麦粉 レーズン 甘酒 里芋	大根 人参 ごぼう 小松菜 玉葱 白菜 中葱 りんご
11	木	【建国記念の日】					
12	金	鶏肉のパン粉焼き プロッコリーともやしのおかか和え 納豆 ごぼうのコロコロスープ	チーズ	牛乳 バナナ 芋チョコ	鶏もも肉 粉チーズ かつお節 納豆 味噌 牛乳	バナナ さつまいも パン粉 油	プロッコリー もやし 人参 ニラ ニンニク バセリ ごぼう しいたけ 玉葱 中葱 生姜
13	土	もりもり納豆うどん 野菜のごま和え	いりこ	みかん	納豆 味噌 鶏ひき肉 卵	うどん麺 ごま	小松菜 人参 もやし ほうれん草 みかん
15	月	筑前煮 味噌汁 ピーフンの梅肉和え	みかん	ミルク 天然酵母パン	鶏もも肉 厚揚げ ロースハム ミルク 油揚げ	強力粉 山芋 里芋 ピーフン レーズン	ごぼう 人参 大根 れんこん しいたけ キャベツ 玉葱 えのき茸 中葱
16	火	【ごはんの日】押し麦ごはん きびなごのから揚げ ポテトサラダ えのきと大根の重ね煮 おすまし	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	きびなご 味噌 豆腐 豆乳	甘酒 バナナ レーズン 白米 マヨネーズ 押し麦 じゃが芋 片栗粉 油	玉葱 人参 プロッコリー えのき茸 大根 小葱 わかめ りんご みかん缶 桃缶
17	水	【お弁当の日】	りんご	牛乳 手作り肉まん			
18	木	手羽元と野菜の甘酢煮 野菜添え 白菜と油揚げのサラダ 味噌汁	チーズ	ミルク パリパリ昆布 5分米の天ぷらおにぎり	手羽元 鶏もも肉 油揚げ 厚揚げ ミルク 天ぷら ちりめん	5分米 白米 里芋	人参 大根 白菜 中葱 ほうれん草 玉葱 しめじ ごぼう
19	金	ポテトコロッケ レタス 納豆 きんぴらごぼう オニオングルースープ	いりこ	お好み焼き	豚ひき肉 油揚げ 納豆 味噌 ベーコン 卵 かつお節	小麦粉 山芋 じゃが芋 コーン缶 油 パン粉 ごま ごま油	玉葱 人参 レタス ごぼう もやし 白菜 中葱 キャベツ
20	土	焼きそば 大根と豆腐の炒り煮	いりこ	みかん	豚肉 豆腐 かまぼこ	中華麺 ごま油	もやし キャベツ 人参 みかん 玉葱 大根 ニラ
22	月	さつま揚げ 納豆 キャベツの梅ひじき和え 味噌汁	みかん	ミルク たくあん 中華おこわ	エソすり身 豆腐 味噌 ミルク ひじき 納豆 油揚げ 豚肉	もち米 山芋 コーン缶 さつまいも 油 小麦粉	玉葱 人参 ごぼう 中葱 キャベツ 小松菜 かぼちゃ しいたけ 筍
23	火	【天皇誕生日】					
24	水	かしわと野菜のうま煮 切り干し大根の煮物 味噌汁	いりこ	納豆うどん	鶏もも肉 高野豆腐 かつお節 油揚げ 納豆 味噌 ちりめん	うどん麺 里芋	ごぼう 大根 人参 中葱 小松菜 切り干し大根 玉葱 しめじ わかめ
25	木	ハ宝菜 スパゲティサラダ レタスのスープ	チーズ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	豚肉 かまぼこ 卵 ロースハム 鶏ガラ 豆乳	甘酒 バナナ レーズン スパゲティ 種 マヨネーズ	玉葱 人参 白菜 キャベツ 種 りんご 桃缶 みかん缶 しいたけ プロッコリー レタス えのき茸 中葱
26	金	魚のセサミフライ 納豆 ひじきれんこん 味噌汁	りんご	ミルク 天然酵母パン	鰯切り身 納豆 味噌 ひじき 油揚げ ミルク	強力粉 山芋 ごま 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	生姜 れんこん 人参 玉葱 ニラ キャベツ わかめ
27	土	焼きビーフン もやしのゆかり和え	いりこ	りんご	豚肉 かまぼこ	ビーフン	玉葱 人参 キャベツ 大根 りんご ごぼう 中葱 しいたけ もやし

※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。