

2020年



## 献立表

深江保育園

| 日  | 曜 | 昼食   | おやつ(午前)      | おやつ(午後)             | 主な材料                                   |                                |  |
|----|---|--|--------------|---------------------|--|--------------------------------|--|
|    |   |  |              |                     | 3歳未満児のみ                                |                                |  |
| 1  | 水 | レバーのカレー揚げ こぶし芋 いんげん 人参添え 納豆 おすまし                       | いりこ          | ミルク サーターアンダギー       | 鶏レバー 納豆 味噌 豆腐 卵 ミルク                    | 片栗粉 油 ジャガ芋 小麦粉 強力粉             | いんげん 人参 小松菜 玉葱えのき茸 中葱 わかめ                      |
| 2  | 木 | 豆腐ハンバーグ 醤油ソース添え オクラのおかか和え 納豆 ワカメスープ                    | いりこ          | フルーツ寒天              | 鶏ひき肉 豆腐 納豆 かつお節 味噌 鶏ガラ ちりめん            | ごま バナナ                         | 玉葱 人参 おくら もやし みかん缶 わかめ えのき茸 中葱 桃缶 りんご          |
| 3  | 金 | いわしのかば焼き 千キャベツ トマト 切り干し大根の煮物 味噌汁                       | 飲む豆乳 ヨーグルト   | 高菜 茶豆おにぎり           | いわし切り身 油揚げ 高野豆腐 味噌 ひじき 豆乳              | 白米 片栗粉 甘酒 ジャガ芋 バナナ             | 生姜 キャベツ 人参 トマト しめじ 切り干し大根 玉葱 中葱 枝豆 りんご         |
| 4  | 土 | ジャージャー麺 野菜のごま和え  | いりこ          | バナナ                 | 豚ひき肉 味噌                                | バナナ 片栗粉 ごま ごま油 中華麺             | 玉葱 人参 しいたけ きゅうり もやし ピーマン                       |
| 6  | 月 | いんげんと人参の肉巻き 納豆 きゅうりと油揚げのサラダ 味噌汁                        | いりこ          | ミルク 天然酵母パン          | 豚肉 油揚げ 納豆 味噌 厚揚げ ミルク チーズ               | 強力粉 山芋                         | いんげん 人参 きゅうり ニラ 玉葱 かぼちゃ しめじ 中葱 りんご             |
| 7  | 火 | 【お誕生会】星型おにぎり からあげ オクラのおかか和え マカロニサラダ ミネストローネ とうもろこし すいか | バナナ          | 七タソーメン              |  |                                |  |
| 8  | 水 | あっさり塩マーボー豆腐 春雨の酢の物 おすまし                                | いりこ          | フルーツ豆乳 ヨーグルト        | 豚ひき肉 豆腐 ロースハム 豆乳 麺                     | 練りごま 片栗粉 バナナ 春雨 ごま 甘酒 レーズン     | 太根 白葱 しめじ ニラ 人参 桃缶 玉葱 きゅうり わかめ えのき茸 みかん缶       |
| 9  | 木 | アジのフライ～らっきょ豆乳タルタル～ 切り干し大根ときゅうりのナムル 納豆 味噌汁              | りんご          | ミルク いりこ             | アジ切り身 納豆 味噌 鮭と大葉のおにぎり 厚揚げ 豆乳 ミルク いりこ   | 小麦粉 パン粉 油 ごま油                  | 切り干し大根 きゅうり 大葉 人参 小松菜 玉葱 人参 かぼちゃ 中葱            |
| 10 | 金 | チキンのトマト煮 野菜添え 切り干し大根のマリネ レタスのスープ                       | 飲む豆乳 ヨーグルト   | 納豆うどん               | 鶏もも肉 ひじき 納豆 味噌 卵 鶏ガラ ちりめん 豆乳           | うどん麺 片栗粉 油 ジャガ芋 バナナ 甘酒         | りんご いんげん 切り干し大根 わかめ 小松菜 人参 きゅうり 玉葱 レタス えのき茸 中葱 |
| 11 | 土 | 【お弁当の日】  | いりこ          | レーズン蒸しパン            |  |                                |  |
| 13 | 月 | 車麩の角煮 野菜添え もりもり納豆 味噌汁                                  | バナナ          | ミルク 昆布 五目おにぎり       | 車麩 かつお節 納豆 鶏ひき肉 卵 味噌 ミルク ひじき           | 白米 5分づき米 片栗粉 油 ジャガ芋            | にんにく 生姜 オクラ 小松菜 ごぼう 人参 玉葱 なす もやし 中葱 れんこん       |
| 14 | 火 | 肉団子の甘酢和え ピーフンの梅肉和え 味噌汁                                 | フルーツ豆乳 ヨーグルト | 牛乳 きな粉マカロニ          | 豚ひき肉 ロースハム 豆乳 油揚げ 牛乳 きな粉               | マカロニ ピーフン バナナ 甘酒               | しいたけ 玉葱 ピーマン 人参 だけのこ きゅうり しめじ 中葱               |
| 15 | 水 | アジのごま照り焼き 納豆 アスパラともやしのおかか和え 夏豚汁                        | いりこ          | ミルク ごはんピザ           | アジ切り身 納豆 味噌 かつお節 ミルク 豚肉 チーズ            | 白米 ごま ツナ缶 マヨネーズ                | アスパラ もやし 人参 小松菜 ごぼう 玉葱 大葉 トマト なす オクラ           |
| 16 | 木 | 【ごはんの日】ゆかりごはん 高野豆腐の二色揚げ スパゲティサラダ いんげんのごま和え             | りんご          | バナナ カルビスピゼリー        | 高野豆腐 ロースハム 油揚げ                         | 黒白ごま スパゲティ麺 白米 小麦粉 油 バナナ マヨネーズ | レタス 玉葱 人参 きゅうり いんげん しめじ 大根 中葱                  |
| 17 | 金 | ハ宝菜 ささみときゅうりのパンパンジー おすまし                               | 飲む豆乳 ヨーグルト   | ミルク 天然酵母パン          | 豚肉 ささ身 ミルク かまぼこ はんぺん 豆乳                | 強力粉 山芋 バナナ 練りごま ごま 甘酒          | 玉葱 人参 キャベツ アスパラ わかめ 中葱 だけのこ しいたけ きゅうり えのき茸 りんご |
| 18 | 土 | チキンカレー バナナ コールスローサラダ                                   | いりこ          | すいか                 |  |                                |  |
| 20 | 月 | ピーマン入りハンバーグ 納豆 ポテトサラダ オクラスープ                           | バナナ          | 牛乳 アメリカンドッグ         | 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ウインナー 納豆 味噌 ベーコン 牛乳       | もち米 ジャガ芋 油 マヨネーズ 小麦粉           | 玉葱 人参 ピーマン きゅうり レタス ニラ えのき茸 オクラ                |
| 21 | 火 | いわしの梅煮 温野菜添え 大豆とひじきの煮物 味噌汁                             | フルーツ豆乳 ヨーグルト | いりこ 中華おこわ           | いわし ひじき 天ぷら 豆乳 大豆 油揚げ いりこ              | バナナ もち米 ジャガ芋 甘酒                | かぼちゃ 人参 いんげん しいたけ 玉葱 キャベツ だけのこ                 |
| 22 | 水 | 豆腐入りナゲット キャベツの梅肉和え 納豆 つみれ汁                             | いりこ          | ミルク パリパリ昆布 梅ひじきおにぎり | 鶏ひき肉 卵 豆腐 油揚げ ひじき いわしすり身 納豆 味噌 厚揚げ ミルク | 白米 5分づき米 片栗粉 油                 | 玉葱 キャベツ きゅうり 中葱 人参 小松菜 生姜 大根 しめじ ごぼう           |
| 23 | 木 | 【海の日】  |              |                     |  |                                |  |
| 24 | 金 | 【体育の日】   |              |                     |  |                                |  |
| 25 | 土 | スパゲティナポリタン オニオンスープ                                     | いりこ          | ミルク きな粉蒸しパン         | ワインナー ベーコン ミルク きな粉                     | スパゲティ麺 ジャガ芋 コーン缶 小麦粉           | 玉葱 人参 ピーマン 白菜 中葱 にんにく 生姜                       |
| 27 | 月 | かしわの梅照り焼き きゅうりの中華漬け トマト 納豆 春雨スープ                       | いりこ          | ミルク 天然酵母パン          | 鶏もも肉 納豆 味噌 ミルク                         | 強力粉 レーズン ごま油 春雨                | きゅうり 人参 トマト 中葱 わかめ りんご もやし 生姜 しいたけ 玉葱 ごぼう      |
| 28 | 火 | 中華の野菜あんかけ 味噌汁 ひじきとささ身のサラダ                              | フルーツ豆乳 ヨーグルト | バナナ オレンジゼリー         | 豆腐 油揚げ ひじき ささ身 豆乳                      | バナナ 片栗粉 油 ごま 甘酒                | しいたけ キャベツ 玉葱 わかめ 人参 中葱 きゅうり しめじ なす             |
| 29 | 水 | チキンカレー すいか きゅうりとわかめの酢の物                                | いりこ          | ミルク 餃子の皮で 夏野菜ピザ     | 手羽元 味噌 かまぼこ チーズ ミルク                    | じゃが芋 ごま 油 餃子の皮 ツナ缶 ウインナー カレールー | 玉葱 人参 かぼちゃ きゅうり わかめ すいか ピーマン なす                |
| 30 | 木 | ささ身の梅カツ かぼちゃのサラダ 納豆 味噌汁                                | いりこ          | 牛乳 チーズ蒸しパン          | ささ身 納豆 味噌 厚揚げ 牛乳 チーズ                   | 小麦粉 パン粉 油 レーズン ツナ缶             | 大葉 かぼちゃ 玉葱 人参 中葱 きゅうり レタス ニラ しめじ わかめ           |
| 31 | 金 | 魚の梅味噌焼き 千キャベツ トマト 夏野菜の白和え ニラ玉スープ                       | 飲む豆乳 ヨーグルト   | 高菜 天ぷらおにぎり          | 鰯切り身 豆腐 味噌 豆乳 卵 鶏ガラ 天ぷら ちりめん           | 白米 5分づき米 バナナ 甘酒                | いんげん しめじ 人参 しいたけ 玉葱 ニラ えのき茸                    |

※ひよこ組のメニュー内容に関しては、食材や調理法を隨時変更して、提供しています。

※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。