

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		
					血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える
			3歳未満児のみ				
1	水	レバーのカレー揚げ ころき芋 いんげん 人参添え 納豆 おすまし	いりこ	ミルク サターアングダー	鶏レバー 納豆 味噌 豆腐 卵 ミルク	片栗粉 油 じゃが芋 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 キキャベツ 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 じゃが芋 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	シャーシャー麺 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	セタソーメン			
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 麩	練りごま 片栗粉 バナナ 春雨 ごま 甘酒 レーズン	大根 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 鮭と大葉のおにぎり	アジ切り身 納豆 味噌 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 じゃが芋 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 じゃが芋	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 ビーフンの梅肉和え 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 ビーフン バナナ 甘酒	しいたけ 玉葱 ピーマン 人参 たけのこ 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 カルピスゼリー	高野豆腐 ロースハム 油揚げ	黒ごま 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	八宝菜 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 たけのこ 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 ワインナー 納豆 味噌 ベーコン 牛乳	もち米 じゃが芋 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 じゃが芋 甘酒	かぼちゃ 人参 いんげん しいたけ 玉葱 キャベツ たけのこ
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 ハリハリ昆布 梅ひじきおにぎり	鶏ひき肉 卵 豆腐 油揚げ ひじき いわしずり身 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 じゃが芋 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 ワインナー 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 キキャベツ 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	鶏切り身 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、食材や調理法を随時変更して、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。