

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	土	もりもり納豆うどん 昆布の佃煮	いりこ	バナナ	納豆 卵 鶏ひき肉 味噌 ちりめん	バナナ うどん麺	人参 小松菜
3	月	豚肉の梅生姜焼き きゅうりのツナ節サラダ 味噌汁	バナナ	牛乳 きな粉マカロニ	豚肉 かつお節 豆腐 牛乳 きな粉 味噌	ツナ缶 マカロニ	生姜 玉葱 もやし キャベツ わかめ 人参 ピーマン きゅうり えのき茸
4	火	豆腐の松風焼き 納豆 春雨スープ もやしとピーマンのおかか和え	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク いりこ 高菜おにぎり	豆腐 鶏ひき肉 かつお節 豆乳 納豆 ミルク いりこ 味噌	白米 5分づき米 ごま 山芋 春雨 甘酒 バナナ	玉葱 人参 中葱 もやし わかめ ピーマン 小松菜 生姜 しいたけ ごぼう
5	水	魚の竜田揚げ いんげんのごま和え とうもろこし 納豆 味噌汁	いりこ	押し麦スープ	アヒタ切り身 納豆 味噌 油揚げ 鶏肉	片栗粉 油 ジャガ芋 押し麦 ごま	生姜 とうもろこし いんげん しいたけ 人参 もやし 玉葱 キャベツ 中葱
6	木	なすの甘酒煮 味噌汁 切り干し大根のマリネ	いりこ	ミルク 天然酵母パン	味噌 ひじき 油揚げ ミルク チーズ	甘酒 強力粉 山芋	なす 玉葱 ピーマン 人参 りんご 切り干し大根 きゅうり しめじ 中葱
7	金	鶏肉の香草パン粉焼き トマト レタス きゅうりと油揚げのごま酢和え 枝豆のボタージュ	飲む豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 中華おこわ	鶏もも肉 粉チーズ 豚肉 油揚げ 鶏ガラ 豆乳	パン粉 ごま もち米 じゃが芋 甘酒 バナナ	にんにく 生姜 バセリ 枝豆 しいたけ りんご トマト レタス きゅうり 人参 玉葱 たけのこ
8	土	親子煮 もやしときゅうりのナムル	いりこ	バナナ	鶏もも肉 麻 雑 かまぼこ	バナナ ごま油	人参 しめじ ごぼう きゅうり 玉葱 キャベツ 中葱 もやし
10	月	【山の日】					
11	火	アペックスのから揚げ 納豆 ひじきとオクラの和え物 オニオンスープ	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	大豆加工品 ひじき かつお節 納豆 味噌 ベーコン 豆乳	甘酒 片栗粉 油 レーズン じゃが芋 コーン缶 バナナ	にんにく 生姜 玉葱 オクラ みかん缶 ニラ 人参 白菜 中葱 桃缶
12	水	魚の塩麹焼き きゅうりの中華漬け トマト 五目煮 味噌汁	いりこ	高菜 かしわおにぎり	鯖切り身 大豆 厚揚げ 味噌 高野豆腐 油揚げ 豆腐 鶏もも肉	ごま油 白米	きゅうり トマト 大根 ごぼう 人参 玉葱 なす 中葱 しいたけ
13	木	お盆特別休暇【お弁当の日】					
14	金	お盆特別休暇【お弁当の日】					
15	土	お盆特別休暇【お弁当の日】					
17	月	肉じゃが ピーフンサラダ おすまし	いりこ	ミルク 天然酵母パン	豚肉 味噌 ロースハム 豆腐 麻 ミルク	じゃが芋 ピーフン ごま 山芋 小豆 強力粉	りんご 玉葱 人参 いんげん もやし レタス わかめ 中葱
18	火	さつま揚げ もやしのゆかり和え もりもり納豆 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク いりこ コーンライス	エソすり身 豆腐 味噌 ミルク 豆乳 納豆 雑 鶏ひき肉 油揚げ いりこ	白米 コーン缶 甘酒 バナナ 山芋 小麦粉 油	小松菜 玉葱 人参 しめじ 中葱 大根 わかめ もやし ニラ ごぼう
19	水	【ごはんの日】ごま塩ごはん 鶏肉の梅味噌焼き トマト レタス 夏野菜の白和え おすまし	いりこ	牛乳 バナナコーン	鶏もも肉 豆腐 味噌 麻 牛乳	油 バナナ レーズン 小麦粉 練りごま	トマト レタス いんげん かぼちゃ 人参 しいたけ えのき茸 わかめ 中葱
20	木	冷しゃぶ 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	高菜 梅おかおにぎり	豚肉 鶏ひき肉 油揚げ かつお節 豆乳 味噌	ごま 練りごま ジャガ芋 白米 5分づき米 甘酒 バナナ	もやし きゅうり キャベツ しめじ 人参 冬瓜 生姜 玉葱 中葱 りんご
21	金	【お誕生会】ひまわりごはん 海老フライ マカロニサラダ とうもろこし ウインナー 千キャベツ おすまし メロン	バナナ	アイスクリーム ひよこ： くず寄せゼリー			
22	土	焼きピーフン ニラ玉スープ	いりこ	バナナ	豚肉 かまぼこ 卵 鶏ガラ	バナナ ピーフン	玉葱 人参 キャベツ えのき茸 ごぼう 大根 中葱 キクラゲ しいたけ ニラ
24	月	夏野菜カレー グリーンサラダ すいか	いりこ	バナナ ぶどうゼリー	豚肉 味噌	バナナ ジャガ芋 コーン缶 カレールー マヨネーズ	玉葱 人参 かぼちゃ なす きゅうり オクラ ピーマン キャベツ アスパラ すいか
25	火	アジの南蛮漬け 切り干し大根の煮物 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 麻ラスク	アジ切り身 高野豆腐 きな粉 油揚げ 豆腐 牛乳 麻 豆乳	片栗粉 油 バター 甘酒 バナナ	玉葱 人参 ピーマン 切り干し大根 しめじ 中葱
26	水	レバーの和風和え かぼちゃのサラダ おすまし	いりこ	高菜 夕焼けおにぎり	鶏レバー 味噌 麻 油揚げ ちりめん	白米 ごま レーズン マヨネーズ 片栗粉 油	小松菜 もやし 人参 えのき茸 わかめ かぼちゃ 玉葱 きゅうり レタス 中葱
27	木	車麩のフライ ゴーヤチャンプル 納豆 味噌汁	いりこ	ミルク 天然酵母パン	車麩 豚肉 豆腐 卵 かつお節 ミルク 納豆 味噌 油揚げ	レーズン 強力粉 小麦粉 パン粉 油 山芋	玉葱 人参 キャベツ 生姜 しめじ 中葱 ニラ ゴーヤ にんにく
28	金	かしわの照り焼き きんぴらごぼう 納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	糸島ちり	鶏もも肉 油揚げ 納豆 豆乳 味噌 厚揚げ 鶏ガラ 焼き豆腐	ごま そうめん 甘酒 バナナ	ごぼう 糸こんにゃく 玉葱 りんご 人参 かぼちゃ 中葱 もやし 白葱
29	土	高菜スパゲティ 野菜のごま和え	いりこ	バナナ	ベーコン ちりめん	バナナ ごま スパゲティ麺	玉葱 もやし 人参 ピーマン
31	月	手羽元の甘酢煮 野菜添え ひじきと玉葱のツナサラダ 味噌汁	バナナ	さっぱり梅うどん	手羽元 油揚げ 豆腐 ささ身 ひじき 味噌	うどん麺 ジャガ芋 ツナ缶	いんげん 人参 玉葱 キャベツ 中葱 しめじ わかめ

※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。