

2020年



献立表



日	曜	朝食	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	火	白身魚のゴマネーズ焼き 納豆 きゅうりとオクラの梅肉和え ワカメスープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク さつま芋の蒸しパン	鰯切り身 納豆 鶏ガラ 豆腐 味噌 ミルク 豆乳	小麦粉 さつま芋 マヨネーズ ごま 甘酒 バナナ	きゅうり オクラ 人参 もやし 玉葱 わかめ えのき茸 中葱
2	水	高野豆腐のそぼろあん ひじきのさっぱりサラダ 味噌汁	いりこ	牛乳 チーズ饅頭	高野豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 ささ身 厚揚げ 牛乳 チーズ	小麦粉 バター 片栗粉 さつま芋 ごま	人参 ピーマン 玉葱 きゅうり しめじ 中葱
3	木	酢鶏 もやしとニラの磯和え ごぼうのコロコロスープ	いりこ	冷やしそうめん	鶏むね肉 ささ身	そうめん 油 片栗粉	玉葱 人参 ピーマン ごぼう 中葱 トマト だけのこ しいたけ もやし ニラ きゅうり
4	金	タンドリーチキン レタス マカロニサラダ 納豆 さつま芋のポタージュ	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク いりこ 切り干し大根とツナのおにぎり	鶏もも肉 ロースハム いりこ 納豆 味噌 豆乳 ミルク	白米 ツナ缶 ごま油 ジャガ芋 甘酒 カレー粉 マカロニ マヨネーズ さつま芋 バナナ	切り干し大根 人参 レタス りんご 玉葱 きゅうり ニラ バセリ
5	土	冷やし中華 じゃが芋と小松菜の納豆和え	いりこ	バナナ	ささ身 卵 納豆 味噌	バナナ ジャガ芋 中華麺 ごま油	もやし 人参 きゅうり トマト 小松菜
7	月	筑前煮 おすまし 切り干し大根のマリネ	バナナ	ミルク 天然酵母パン	鶏もも肉 厚揚げ ひじき ミルク チーズ 麵	里芋 強力粉 山芋	ごぼう 人参 大根 れんこん えのき茸 わかめ 中葱 しいたけ 切り干し大根 きゅうり 玉葱
8	火	かしわの梅味噌焼き 卵の花和え アスパラともやしのおかか和え けんちん汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ごへいもち	鶏もも肉 かつお節 味噌 おから 厚揚げ 豆乳	白米 甘酒 バナナ	しいたけ 玉葱 人参 アスパラ ごぼう いんげん 中葱 もやし
9	水	さつま芋入りさつま揚げ レタス ビーフンサラダ 納豆 味噌汁	いりこ	高菜	エゾすり身 豆腐 味噌 鮭フレーク きのこのおにぎり	白米 5分づき米 ピーフン ごま	しめじ えのき茸 玉葱 中葱
10	木	ひじき入り豆腐ハンバーグ～あんかけ～ こふき芋 小松菜のおかか和え 納豆 味噌汁	いりこ	牛乳 お好み焼き	ひじき 豆腐ひき肉 かつお節 卵 豆乳 油揚げ 納豆 味噌 厚揚げ 牛乳	小麦粉 山芋 じゃが芋	玉葱 人参 もやし キャベツ 小松菜 ニラ しめじ わかめ
11	金	レバーの和風和え おすまし 切り干し大根の煮物	飲む豆乳 ヨーグルト	バナナ 牛乳プリン	鶏レバー 味噌 油揚げ 豆乳 豆腐 麵 牛乳 高野豆腐	バナナ 片栗粉 油 ごま 甘酒	にんにく 生姜 小松菜 もやし わかめ 人参 切り干し大根 玉葱 えのき茸 りんご
12	土	焼きそば 切り干し大根の中華和え	いりこ	バナナ	豚肉	中華麺 ごま油 バナナ ごま	もやし キャベツ 人参 切り干し大根 きゅうり
14	月	車麩の角煮 オクラじゃが芋添え もりもり納豆 味噌汁	バナナ	いりこ 中華おこわ	車麩 かつお節 納豆 いりこ 鶏ひき肉 卵 味噌 麵 豚肉	もち米 片栗粉 油 じゃが芋	オクラ 小松菜 人参 玉葱 しめじ もやし 中葱 しいたけ だけのこ
15	火	【ごはんの日】黒米ごはん(雑穀ごはん) さんまのマリネ さつま芋のサラダ 味噌汁	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	さんま切り身 油揚げ 豆乳	甘酒 バナナ 白米 マヨネーズ	玉葱 人参 バブリカ りんご 桃缶 片栗粉 油 レーズン さつま芋 きゅうり しめじ 大根 中葱 みかん缶
16	水	ポークカレー 梨 コールスローサラダ	いりこ	牛乳	鶏ガラ 豚肉 味噌 牛乳 粉チーズ	じゃが芋 カレールー バター 黒ごま コーン缶 マヨネーズ 小麦粉	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり 梨
17	木	【お弁当の日】	いりこ	ミルク 天然酵母パンで 手作りサンドイッチ			
18	金	なすと豚肉の味噌炒め おすまし さつま芋の白和え	飲む豆乳 ヨーグルト	おはぎ	豚肉 味噌 豆腐 麩 きな粉 豆乳	もち米 白米 小豆 甘酒 さつま芋 練りごま バナナ	玉葱 なす しめじ ピーマン 中葱 りんご いんげん 人参 しいたけ えのき茸 わかめ
19	土	パリパリ皿うどん もやしとニラの炒り煮	いりこ	きな粉蒸しパン	豚肉 かまぼこ 豆腐 きな粉 豆乳	パリパリ中華麺 小麦粉 片栗粉 ごま油	玉葱 人参 もやし キャベツ たけのこ ニラ
21	月	【敬老の日】					
22	火	【秋分の日】					
23	水	魚の塩麹焼き 納豆 ちやしあくわのカレー和え 白菜のわふわスープ	いりこ	ミルク 大学芋	鰯切り身 ちくわ 納豆 味噌 ベーコン 卵 ミルク	さつま芋 油 カレー粉	小松菜 玉葱 人参 白菜 中葱 もやし
24	木	大豆のからあげ レタス 昆布の佃煮 きんぴらごぼう 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ	大豆 かつお節 油揚げ 豆乳 梅ひじきおにぎり	油 片栗粉 ごま 白米 甘酒 いりこ ひじき ちりめん	にんにく 生姜 ごぼう レタス 人参 玉葱 キャベツ 中葱
25	金	【お誕生会】うさぎごはん スコッティエッグ スパゲティサラダ レタス かぼちゃの煮物 ワインナー おすまし 梨	バナナ	牛乳 お月見まんじゅう			
26	土	ちゃんぽん 煮卵	いりこ	バナナ	豚肉 かまぼこ 卵	中華麺 バナナ	玉葱 人参 キャベツ もやし
28	月	魚の黄金焼き 納豆 小松菜と油揚げのごま炒め 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	鰯切り身 油揚げ 納豆 味噌 豆腐 ミルク	強力粉 レーズン 山芋 マヨネーズ 油	人参 小松菜 もやし 玉葱 なす 中葱 りんご
29	火	八宝菜 大豆とひじきの煮物 中華スープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	きのこのうどん	豚肉 かまぼこ 大豆 ひじき 豆乳 油揚げ 天ぷら 鶏ガラ 卵	うどん麺 ごま油 甘酒 バナナ	玉葱 人参 白菜 アスパラ しいたけ だけのこ レタス えのき茸 わかめ 中葱 しめじ エリンギ
30	水	がんもどき レタス ジャーマンポテト すき昆布のマリネ 味噌汁	いりこ	パリパリ昆布 高菜おにぎり	豆腐 大豆 ひじき ベーコン	山芋 ジャガ芋 小豆 5分づき米 白米 ごま	玉葱 人参 ごぼう いんげん 中葱 レタス 切り干し大根 バセリ なす もやし

※ひよこ組のメニュー内容に関しては、食材や調理法を隨時変更して、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。