

平成30年



献立表

深江保育園

日	曜	昼食	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
4	木	和風カレーライス 花みかん スパゲティサラダ	いりこ するめ・昆布	雑煮	鶏もも肉 味噌 ポロニアソーセージ かまぼこ	スパゲティ麺 餅(白玉粉) 里芋 カレールー マヨネーズ	大根 玉葱 しめじ 人参 かつお菜 ごぼう いんげん みかん しいたけ ほうれん草
5	金	車麩の角煮小松菜・じゃが芋添え もりもり納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 天然酵母パン	車麩 納豆 卵 味噌 鶏ひき肉 豆腐 牛乳 豆乳	じゃが芋 片栗粉 甘酒 強力粉 油 山芋	にんにく 生姜 小松菜 りんご ほうれん草 人参 玉葱 しめじ 中葱
6	土	焼きそば わかめスープ	いりこ	りんご	豚肉	焼きそば麺 ごま 油	わかめ 玉葱 人参 もやし キャベツ りんご
8	月	【成人の日】					
9	火	ぶりの照り焼き 温野菜添え 切り干し大根で紅白なます おすまし	りんご	七草粥	ぶり切り身 いりこ	さつま芋 ごま	ブロッコリー 人参 大根 カブ 七草 切り干し大根 玉葱 わかめ えのき草 中葱
10	水	アペックスのからあげ 納豆 ごぼうのごまサラダ 味噌汁	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	大豆加工品 納豆 ちりめん 油揚げ 豆乳 味噌	甘酒 片栗粉 油 練りごま ごま パナナ	にんにく 生姜 ごぼう きゅうり みかん缶 小松菜 玉葱 人参 白菜 わかめ りんご 桃缶
11	木	八宝菜 ひじきと玉葱のツナサラダ おすまし	黒ごま 蒸しパン	ぜんざい	豚肉 かまぼこ イカ ひじき 豆腐	小豆 餅(白玉粉) ツナ缶	玉葱 人参 白菜 たけのこ キャベツ しいたけ えのき草 中葱
12	金	魚の味噌マヨ焼き 納豆 切り干し大根のマリネ 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の 五目おにぎり	鯛切り身 味噌 ひじき 豆乳 納豆 ちりめん いりこ 油揚げ	5分米 白米 甘酒 マヨネーズ さつま芋	中葱 切り干し大根 ブロッコリー しめじ もやし 玉葱 人参 キャベツ れんこん
13	土	具うどん 野菜のごま和え	いりこ	みかん	油揚げ かまぼこ 天ぷら 鶏もも肉	うどん麺 ごま	玉葱 人参 しいたけ ごぼう 中葱 ほうれん草 もやし みかん
15	月	【ごはんの日】 小豆ごはん からあげ おすまし マカロニサラダ ブロッコリー ちくわともやしのカレー和え	みかん	ミルク 天然酵母パン	鶏もも肉 豆腐 ミルク ちくわ	強力粉 山芋 片栗粉 ごま 白米 油 小豆 マカロニ マヨネーズ	もやし 人参 ブロッコリー りんご 玉葱 きゅうり わかめ 中葱
16	火	魚の西京焼き ブロッコリー 納豆 山芋の揚げ絡め けんちん汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	昆布 かしわおにぎり	鯖切り身 味噌 納豆 豆乳 ちりめん 厚揚げ 鶏もも肉	山芋 片栗粉 油 里芋 白米 甘酒 パナナ	ごぼう 人参 中葱 ブロッコリー 玉葱 ニラ 大根 りんご
17	水	豆腐の松風焼き レタス 納豆 じゃが芋の青のり和え 味噌汁	いりこ	牛乳 白玉黒蜜きな粉	豆腐 鶏ひき肉 味噌 納豆 ちりめん 牛乳 きな粉	白玉粉 山芋 ごま じゃが芋	玉葱 中葱 レタス 小松菜 人参 白菜 しめじ
18	木	レバーの和風和え 味噌汁 春雨の酢の物	きな粉マカロニ	中華おこわ	鶏レバー 味噌 豚ひき肉 ポロニアソーセージ 油揚げ	ごま 春雨 里芋 油 片栗粉	にんにく 生姜 ほうれん草 筍 もやし 人参 わかめ 玉葱 中葱
19	金	【お弁当の日】	りんご	手打ちうどん			
20	土	ちゃんこ鍋 もやしのナムル	いりこ	りんご	鯛切り身 豚肉 焼き豆腐 油揚げ	ごま油 ごま	白菜 キャベツ ニラ 白葱 しめじ もやし 人参 りんご
22	月	豚とじゃが芋のしょう油ソース炒め 大豆とひじきの煮物 味噌汁	りんご	昆布 じゃこと わかめのおにぎり	豚肉 大豆 ひじき 油揚げ ちりめん 味噌	5分づき米 白米 ごま じゃが芋	玉葱 人参 しめじ 大根 ほうれん草 わかめ
23	火	かしわの南蛮漬け かきたま汁 れんこんのデリ風サラダ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 きな粉マカロニ	鶏もも肉 卵 牛乳 きな粉 豆乳	片栗粉 油 マカロニ 甘酒 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 ピーマン 人参 水菜 わかめ れんこん りんご
24	水	魚の煮つけ 野菜の煮物 もりもり納豆 味噌汁	いりこ	ミルク 天然酵母パン	鯛切り身 納豆 卵 チーズ 鶏ひき肉 豆腐 ミルク	強力粉 山芋	玉葱 りんご 人参 ほうれん草 わかめ しめじ ごぼう かぼちゃ いんげん
25	木	【お誕生会】 雪だるまおにぎり からあげ ポテトサラダ きんぴらごぼう ブロッコリー ウインナー うさぎりんご オニオンスープ	バナナ	いちごの ヨーグルトムース			
26	金	魚の塩麴焼き レタス 納豆 梅ごぼうのおかか和え 味噌汁	ふかし芋	だご汁	鯛切り身 納豆 ちりめん 油揚げ かつお節 味噌	小麦粉 里芋	レタス ニラ 玉葱 人参 中葱 しいたけ 大根 ごぼう
27	土	親子煮 ブロッコリーのじゃこ和え	いりこ	りんご	鶏もも肉 卵 麩 ちりめん かまぼこ		玉葱 人参 しめじ 白菜 中葱 ブロッコリー りんご
29	月	おでん 味噌汁 ほうれん草の白和え	りんご	さつま芋の 蒸しパン	手羽元 鶏もも肉 卵 油揚げ 厚揚げ 味噌 豆腐 豆乳	さつま芋 小麦粉 黒ごま じゃが芋	大根 人参 ほうれん草 しめじ 玉葱 しいたけ キャベツ 中葱
30	火	かしわの梅味噌焼き ピーマンサラダ レタス 納豆 つみれ汁	人参 蒸しパン	いりこ 5分米の 梅おかかおにぎり	鶏もも肉 ロースハム 納豆 かつお節 ちりめん いわしすり身 厚揚げ	里芋 5分づき米 白米 ピーマン ごま	いんげん 人参 レタス 小松菜 中葱 玉葱 生姜 ごぼう
31	水	豆カレー フレンチサラダ 花みかん	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 しそクッキー	大豆 牛乳 豆乳	小麦粉 ひよこ豆 里芋 油 甘酒 うずら豆 金時豆 カレールー	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん りんご