

平成29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	
2	月	肉じゃが おすまし 小松菜としめじのお浸し	バナナ	中華おこわ	豚肉 味噌 麩 鶏ひき肉	じゃが芋もち米	玉葱 人参 りんご いんげん しいたけ たけのこ 小松菜 ほうれん草 しめじ パプリカ えのき茸 中葱	
3	火	鮭と豆腐のコロッケ 納豆 きのこのサラダ 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	大学芋スティック	豆腐 鮭フレーク 油揚げ 豆乳 ちりめん 味噌 納豆 ベーコン	さつま芋 黒ごま パナナ 小麦粉 パン粉 油 甘酒	ニラ 玉葱 人参 キャベツ りんご わかめ 中葱 しめじ エリンギ えのき茸	
4	水	すき焼き煮 味噌汁 春雨の酢の物	いりこ	牛乳 お月見団子	牛肉 ロースハム 厚揚げ 麩 焼き豆腐 きな粉 味噌	春雨 ごま 白玉粉	かぼちゃ 玉葱 白葱 小松菜 人参 わかめ レタス えのき茸 中葱	
5	木	鯖のきのこあんかけ もりもり納豆 のっぺい汁	きな粉 マカロニ	ミルク 天然酵母パン	鯖切り身 鶏ひき肉 油揚げ 納豆 卵 味噌 ミルク	里芋 片栗粉 強力粉 山芋	りんご 人参 玉葱 しめじ えのき茸 ほうれん草 ごぼう 大根 中葱 エリンギ	
6	金	チキンカツカレー バナナ コールスローサラダ	飲む豆乳 ヨーグルト	アイスクリーム ひよこ：くず寄せゼリー	鶏もも肉 味噌 豆乳	カレールー 小麦粉 パン粉 甘酒 油 ジャガ芋 バナナ マヨネーズ	玉葱 人参 かぼちゃ りんご キャベツ きゅうり	
7	土	【運動会】						
9	月	【体育の日】						
10	火	レバーの和風和え わかめスープ すき昆布のマリネ	りんご	バリバリ昆布 5分米の 梅おかかおにぎり	鶏レバー 味噌 かつお節	5分づき米 ごま 白米	ほうれん草 もやし 人参 切り干し大根 玉葱 白葱 わかめ	
11	水	豆腐しゅうまい 納豆 野菜のごま和え ニラ玉スープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 ココアの 麩ラスク	豚ひき肉 納豆 ちりめん 豆腐 卵 牛乳 麩 豆乳	バター ごま 甘酒 パナナ ごま油 しゅうまいの皮	玉葱 生姜 もやし 人参 りんご キャベツ えのき茸 小松菜 ニラ	
12	木	ちくわの三色揚げ 昆布の佃煮 きのこの白和え 味噌汁	蒸しパン	雑炊	ちくわ 豆腐 味噌 かつお節 ちりめん ベーコン 卵	小麦粉 油 白米	しいたけ 玉葱 人参 しめじ もやし キャベツ 中葱 えのき茸	
13	金	鯖の西京焼き レタス 納豆 きんぴらごぼう 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パンで 手作りサンドイッチ	鯖切り身 味噌 油揚げ ワインナー 納豆 ちりめん 豆腐 ミルク 豆乳	ごま 強力粉 ジャガ芋 パナナ マヨネーズ さつま芋 甘酒	レタス 人参 ごぼう 玉葱 りんご 大根 ニら しめじ 中葱 きゅうり	
14	土	皿うどん 煮卵 (未満児・こふき芋)	いりこ	りんご	豚肉 かまぼこ いか 卵	皿うどん麺 片栗粉 ジャガ芋	りんご 玉葱 人参 キャベツ もやし 中葱	
16	月	【ごはんの日】 栗ごはん からあげ 春雨スープ レタス マカロニサラダ かぼちゃのいとこ煮	バナナ	ごませんべい	鶏もも肉	ごま 油 小麦粉 マカロニ 白米 強力粉 片栗粉 小豆 春雨	レタス 玉葱 人参 いんげん わかめ かぼちゃ 生姜 しいたけ ごぼう 中葱	
17	火	厚揚げの生姜焼き 納豆 チンゲン菜の炒め物 つみれ汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ かしわおにぎり	厚揚げ ベーコン 納豆 いりこ 豆乳 ちりめん 豆腐 鶏もも肉 いわしずり身	白米 5分づき米 里芋 甘酒 パナナ	生姜 チンゲン菜 エリンギ 中葱 生姜 切り干し大根 人参 玉葱 ごぼう りんご	
18	水	豚ヒレ肉の梅味噌焼き もやしのナムル 重ね煮の五目煮 カレースープ	いりこ	牛乳 きな粉マカロニ	豚ヒレ肉 大豆 油揚げ 高野豆腐 牛乳 きな粉	マカロニ ジャガ芋 カレールー	もやし 人参 レタス 大根 ごぼう 玉葱 しめじ パセリ	
19	木	【親子バス遠足・お弁当の日】						
20	金	さんまのフライ れんこんの梅肉和え 大豆とひじきの煮物 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ 牛肉と ごぼうのおにぎり	さんま切り身 ひじき 大豆 味噌 油揚げ 豆腐 牛肉 いりこ 豆乳	ごま パン粉 小麦粉 パナナ 油 さつま芋 白米 甘酒	れんこん 人参 玉葱 わかめ 中葱 ごぼう りんご	
21	土	ちゃんぽん 納豆	いりこ	りんご	豚肉 かまぼこ イカ 納豆 ちりめん 味噌	中華麺	玉葱 キャベツ もやし 人参 中葱 小松菜 りんご	
23	月	レバーのカレー揚げ 納豆 スパゲティサラダ けんちん汁	りんご	ミルク 天然酵母パン	鶏レバー 納豆 ちりめん 厚揚げ 味噌 ミルク チーズ	強力粉 山芋 カレールー スパゲティ麺 片栗粉 油 マヨネーズ 里芋	りんご 人参 玉葱 キャベツ コーン ニら ごぼう 大根 中葱	
24	火	かしわと野菜のうま煮 味噌汁 切り干し大根のマリネ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の 五目おにぎり	鶏もも肉 豆腐 油揚げ いりこ ひじき 豆乳	5分づき米 白米 甘酒 パナナ	ごぼう 大根 人参 いんげん れんこん りんご きゅうり 玉葱 わかめ 中葱 ごぼう	
25	水	れんこんボールの酢豚風 ひじきと玉葱のツナサラダ ごぼうのコロコロスープ	蒸しパン	きつねうどん	ひじき 油揚げ かつお節	油 片栗粉 ツナ缶 うどん麺	れんこん 玉葱 しいたけ 人参 ピーマン たけのこ パプリカ ごぼう エリンギ 中葱	
26	木	【お誕生会】	バナナ	牛乳 かぼちゃの ドーナッツ				
27	金	いわしのかば焼き ビーフンの酢の物 納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	バリバリ昆布 5分米の きのこおにぎり	いわし切り身 納豆 ちりめん 味噌 油揚げ 豆腐 ロースハム 豆乳	5分米 白米 片栗粉 ビーフン ごま 甘酒 パナナ	生姜 もやし 人参 レタス えのき茸 しめじ 小松菜 玉葱 わかめ 中葱 しいたけ りんご	
28	土	豚丼 さつま芋のサラダ	いりこ	りんご	豚肉	さつま芋 ツナ缶 マヨネーズ	玉葱 中葱 ごぼう しめじ 人参 きゅうり りんご	
30	月	重ね煮の八宝菜 オニオンスープ 切り干し大根の煮物	りんご	高菜 新米で のり巻きおにぎり	油揚げ ベーコン 高野豆腐	じゃが芋 白米 里芋	玉葱 人参 れんこん 大根 中葱 エリンギ チンゲン菜 しめじ しいたけ	
31	火	鯛の煮つけ 野菜添え 納豆 みぞれ汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 ハロウィンクッキー	鯛切り身 厚揚げ 納豆 卵 豆乳 ちりめん 味噌 鶏ひき肉 牛乳	小麦粉 バター 甘酒 パナナ	ごぼう もやし かぶ 大根 りんご 中葱 玉葱 かぼちゃ 生姜	