

平成30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	木	【お誕生会】 鬼のチキンライス 海老フライ ポテトサラダ ウィンナー フロccoliー 野菜の煮物 ごぼうのポタージュスープ バナナ	りんご	赤鬼ムース			
2	金	魚の黄金焼き 納豆 キャベツの梅ひじき和え 味噌汁	蒸しパン	恵方巻き	鯛切り身 味噌 納豆 ちりめん ひじき 卵	白米 ごま さつま芋	人参 キャベツ もやし ほうれん草 玉葱 えのき茸 中葱 しいたけ
3	土	味噌煮込みうどん 昆布の佃煮	いりこ	りんご	鶏もも肉 かまぼこ ちりめん 天ぷら 油揚げ 赤味噌	うどん麺	ごぼう しいたけ 大根 人参 白葱 りんご
5	月	魚の煮付け 野菜添え 春雨の酢の物 味噌汁	りんご	ミルク 天然酵母パン	ブリ切り身 豆腐 ミルク ポロニアソーセージ 味噌	強力粉 山芋 春雨 ごま	生姜 大根 ごぼう いんげん 中葱 わかめ 人参 きゅうり 玉葱 白菜
6	火	がんもどき レタス 納豆 もやしの中華サラダ 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	鮭雑炊	豆腐 ロースハム 納豆 ちりめん 味噌 油揚げ 豆乳	山芋 小麦粉 油 甘酒 ごま油 白米 ツナ缶 バナナ	ごぼう いんげん だけのこ レタス わかめ もやし きゅうり ニラ 玉葱 人参 えのき茸 大根
7	水	芋煮 野菜のごま和え バナナ	いりこ	いりこ チーズ おかかおにぎり	牛肉 いりこ チーズ かつお節	白米 里芋 ごま バナナ	ごぼう 白葱 しめじ もやし ほうれん草 人参 キャベツ
8	木	魚のフライ〜タルタルソース〜フロccoliーのおかか和え 納豆 豆腐とわかめのサンラータン	きな粉マカロニ	牛乳 手作りかきもち	鯖切り身 卵 納豆 味噌 豚肉 ちりめん 豆腐 かつお節 牛乳	餅 マヨネーズ パン粉 小麦粉 油	フロccoliー 人参 もやし 玉葱 わかめ
9	金	手羽元と野菜の甘酢煮 味噌汁 すき昆布の煮物	飲む豆乳 ヨーグルト	昆布 かしわおにぎり	手羽元 鶏もも肉 油揚げ 天ぷら 豆乳	白米 じゃが芋 甘酒 バナナ	人参 フロccoliー 玉葱 りんご キャベツ えのき茸 中葱 ごぼう
10	土	ちゃんぽん 手作りふりかけ	いりこ	りんご	豚肉 いか かつお節 ちりめん	中華麺 ごま	りんご キャベツ 玉葱 人参 もやし 中葱 大根葉
12	月	【振替休日】					
13	火	魚のセサミフライ 春雨スープ 納豆 ほうれん草のごま味噌和え	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	鯖切り身 油揚げ 味噌 納豆 ひじき ミルク 豆乳	強力粉 山芋 ごま 甘酒 パン粉 小麦粉 油 春雨 バナナ	生姜 ほうれん草 しいたけ りんご 白菜 玉葱 人参 ごぼう わかめ
14	水	筑前煮 味噌汁 白菜とツナのサラダ	いりこ	牛乳 バナナ 芋チョコ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	さつま芋 バナナ ごま ツナ缶 里芋 チョコレート マヨネーズ	大根 人参 しいたけ れんこん いんげん 白菜 玉葱 しめじ えのき茸 中葱
15	木	【ごはんの日】 押し麦ごはん タンドリーチキン ごまフロccoliー 梅ポテトサラダ ごぼうのコロコロスープ	こぶき芋	ミルク コーン蒸しパン	鶏もも肉 ミルク 豆乳	小麦粉 押し麦 ごま じゃが芋 白米 カレー粉 練りごま	にんにく 生姜 フロccoliー 中葱 玉葱 人参 きゅうり しいたけ ごぼう
16	金	黒豆コロッケ フロccoliーのじゃこ和え もりもり納豆 つみれ汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ごはんピザ	納豆 鶏ひき肉 卵 ちりめん 豆乳 厚揚げ いわしすり身 チーズ 味噌	白米 ツナ缶 マヨネーズ 里芋 バナナ 黒豆 小麦粉 パン粉 油 甘酒	玉葱 人参 にんにく ごぼう 生姜 りんご フロccoliー ほうれん草 大根 中葱
17	土	シチュー もやしのナムル	いりこ	りんご	鶏もも肉 牛乳	バター じゃが芋 ごま油 小麦粉	りんご 玉葱 人参 フロccoliー もやし
19	月	レバーの和風和え 切り干し大根のマリネ すり身団子入りおすまし	りんご	納豆うどん	鶏レバー ひじき 味噌 かつお節 エソすり身 納豆 ちりめん	うどん麺 ごま 山芋	小松菜 ほうれん草 もやし 人参 中葱 切り干し大根 フロccoliー 玉葱 えのき茸
20	火	【お弁当の日】	いりこ	牛乳 手作りあんぱん			
21	水	魚の塩麴焼き 納豆 冬野菜の白和え 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	中華おこわ	鯖切り身 豆腐 納豆 鶏もも肉 ちりめん 油揚げ 味噌 豆乳	もち米 ごま さつま芋 甘酒 バナナ	しいたけ 人参 ほうれん草 りんご 小松菜 玉葱 大根 中葱 筍
22	木	豚肉の生姜焼き 味噌汁 大豆とひじきの煮物	さつま芋	ミルク 天然酵母パン	豚肉 大豆 ひじき ミルク 油揚げ 豆腐 チーズ	山芋 強力粉	生姜 玉葱 もやし キャベツ 人参 しめじ わかめ
23	金	春巻き フロccoliー 納豆 キャベツのおかか和え けんちん汁	飲む豆乳 ヨーグルト	昆布 夕焼けおにぎり	豚ひき肉 かつお節 豆乳 納豆 ちりめん 厚揚げ 味噌	白米 春雨 里芋 甘酒 バナナ	しいたけ 白葱 生姜 筍 ごぼう 大根 りんご フロccoliー キャベツ 人参 もやし 玉葱
24	土	皿うどん 卵の花和え	いりこ	りんご	豚肉 かまぼこ いか おから	バリバリ麺 片栗粉	りんご キャベツ 筍 玉葱 人参 もやし ごぼう 中葱
26	月	いわしのかば焼き フロccoliー ごぼうのごまサラダ 納豆 味噌汁	りんご	牛乳 みたらし団子	いわし切り身 納豆 味噌 ちりめん 牛乳 油揚げ	白玉粉 片栗粉 練りごま ごま	生姜 フロccoliー ごぼう きゅうり ニラ 玉葱 人参 白菜 中葱
27	火	車麩の角煮 じゃが芋・小松菜添え 根菜のきんぴら 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ 鮭と わかめのおにぎり	車麩 かつお節 ちくわ 豆乳 いりこ 豆腐 鮭フレーク	ごま 片栗粉 油 白米 じゃが芋 ごま油 甘酒 バナナ	小松菜 ごぼう れんこん にんにく りんご 人参 玉葱 わかめ 中葱 切り干し大根
28	水	手羽元カレー いちご コールスローサラダ	いりこ	手作り 梅ヶ枝餅	手羽元 大豆 味噌	カレールー 白玉粉 じゃが芋 小豆	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ フロccoliー いちご