

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
1	土	【入園式】					
3	月	チキンカレー バナナ コールスローサラダ	りんご	牛乳 手作り 黒蜜のきな粉団子	鶏もも肉 味噌 牛乳 きな粉	バナナ ジャが芋 カレー粉 白玉粉 カレールー	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり
4	火	魚の塩麹焼き 納豆 味噌汁 油揚げとニラのごま和え	飲む豆乳 ヨーグルト	高菜 黒米おにぎり	鯖切り身 油揚げ 麩 納豆 ちりめん 味噌 豆乳	ごま ジャが芋 黒米 白米 甘酒	ニラ もやし 小松菜 りんご 玉葱 人参 キャベツ わかめ
5	水	重ね煮のコロッケ 千切りキャベツ アスパラ 味噌汁 切り干し大根のハリハリ漬け	バナナ	ミルク 天然酵母パン	ミルク 味噌 豆腐	強力粉 山芋 ジャが芋 さつま芋 小麦粉 パン粉 油 ごま	しいたけ 玉葱 人参 キャベツ しめじ アスパラ 切り干し大根 りんご 中葱
6	木	かしわの梅照り焼き 納豆 野菜のごま和え のっぺい汁	粉ふき芋	ちよっと雑炊	鶏もも肉 納豆 ちりめん 味噌 厚揚げ	ごま 里芋 白米	ほうれん草 もやし 人参 しいたけ ニラ 玉葱 ごぼう 大根 中葱
7	金	厚揚げの生姜醤油焼き アスパラ たけのこの梅煮 もりもり納豆 味噌汁	豆乳フルーツ ヨーグルト	たくあん 5分米の 高菜おにぎり	厚揚げ 納豆 鶏ひき肉 卵 豆乳 味噌	片栗粉 油 5分米 ごま 甘酒 バナナ	生姜 アスパラ たけのこ ほうれん草 人参 玉葱 りんご
8	土	親子煮 もやしと人参の和え物	いりこ	バナナ	鶏もも肉 麩 卵 かまぼこ ちりめん	バナナ	しいたけ 玉葱 人参 しめじ 中葱 もやし
10	月	ジャが芋と春雨の炒め物 すき昆布のサラダ 豚汁	バナナ	納豆うどん	豚肉 厚揚げ 納豆 ちりめん 味噌	ジャが芋 春雨 うどん麺	玉葱 人参 ニラ しいたけ にんにく きゅうり ごぼう 中葱 しめじ 小松菜
11	火	鮭と豆腐のコロッケ 千切りキャベツ 大豆とひじきの煮物 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	たくあん かしわおにぎり	鮭フレーク 豆腐 大豆 ひじき 油揚げ 厚揚げ 鶏もも肉 豆乳	パン粉 小麦粉 油 白米 甘酒	キャベツ 人参 玉葱 大根 えのき茸 わかめ ごぼう りんご
12	水	新じゃがと新玉葱のポトフ 春雨の酢の物 いちご	りんご	牛乳 きな粉マカロニ	牛乳 きな粉 ウインナー	ジャが芋 春雨 マカロニ	いちご 人参 大根 キャベツ 玉葱 きゅうり わかめ
13	木	いわしの梅煮 野菜添え 納豆 味噌汁	いりこ	高菜 5分米の ひじきおにぎり	いわし 納豆 ちりめん 味噌 油揚げ 豆腐 ひじき	5分づき米	ごぼう 人参 いんげん かぼちゃ もやし 玉葱 ほうれん草 わかめ
14	金	レバーの和風和え 味噌汁 切り干し大根のマリネ	豆乳フルーツ ヨーグルト	たくあん 中華おこわ	鶏レバー ひじき 厚揚げ 味噌 鶏ひき肉 豆乳	もち米 ごま 片栗粉 油 甘酒 バナナ	ほうれん草 人参 切り干し大根 たけのこ きゅうり 玉葱 キャベツ しめじ 中葱
15	土	野菜たっぷりうどん 納豆	いりこ	バナナ	油揚げ かまぼこ 納豆 ちりめん 味噌	バナナ うどん麺	玉葱 人参 もやし ニラ しいたけ キャベツ 生姜 中葱 小松菜
17	月	肉じゃが もやしのナムル おすまし	バナナ	牛乳 ごませんべい	豚肉 味噌 牛乳	ジャが芋 甘酒 豆腐 麩 小麦粉 強力粉 ごま	玉葱 人参 りんご もやし ほうれん草 えのき茸 わかめ
18	火	ニラ入りさつま揚げ 納豆 春キャベツと車麩の和え物 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	エソすり身 油揚げ 豆腐 豆乳 納豆 ちりめん 味噌 ミルク	小麦粉 油 ごま 強力粉 山芋 甘酒	りんご ニラ 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 小松菜 ほうれん草
19	水	八宝菜 切り干し大根の煮物 わかめスープ	いりこ	昆布 5分米の 五目おにぎり	豚肉 かまぼこ 高野豆腐 ひじき 油揚げ イカ 豆腐	5分づき米 ごま	白菜 玉葱 人参 しいたけ ごぼう キャベツ たけのこ わかめ 中葱 切り干し大根
20	木	【お誕生会】	バナナ	ヨーグルト ムース			
21	金	【お弁当の日】	蒸しパン	桜餅		もち米 小豆	
22	土	重ね煮の焼きピーフン ニラ玉スープ	いりこ	バナナ	卵	バナナ ピーフン	しいたけ 大根 玉葱 人参 ごぼう キャベツ ニラ
24	月	【ごはんの日】 たけのこごはん 魚の西京焼き 千切りキャベツ ポテトサラダ 若竹汁	バナナ	ミルク きな粉蒸しパン	油揚げ 鯛切り身 味噌 きな粉 豆乳 ミルク	ジャが芋 マヨネーズ 小麦粉 白米	たけのこ キャベツ 玉葱 人参 きゅうり わかめ
25	火	豆腐ハンバーグ 蒸し野菜添え ひじきのさっぱりサラダ つみれ汁	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 しそクラッカー	豆腐 いわしすり身 ひじき 味噌 ささ身 厚揚げ 牛乳 豆乳	小麦粉 強力粉 山芋 サラダ油 ごま パン粉 甘酒	しいたけ 玉葱 人参 いんげん りんご 生姜 ごぼう 大根 中葱 かぼちゃ
26	水	豆腐とはんぺんのチリソース 野菜添え 納豆 重ね煮のけんちん汁	蒸しパン	梅雑炊	はんぺん 豆腐 厚揚げ 納豆 ちりめん 味噌	白米 ジャが芋 里芋	白葱 玉葱 人参 しいたけ 生姜 大根 ごぼう 中葱 にんにく
27	木	かしわの照り焼き レタス 昆布の佃煮 しいたけとジャが芋の炒め物 味噌汁	いりこ	ミルク 天然酵母パン	鶏もも肉 チーズ ミルク 油揚げ 豆腐 ちりめん 味噌	強力粉 山芋 ジャが芋	りんご レタス しいたけ 生姜 アスパラ 玉葱 人参 大根 中葱
28	金	ギョロツケ 野菜添え もりもり納豆 味噌汁	豆乳フルーツ ヨーグルト	たくあん 雑穀米おにぎり	エソすり身 味噌 納豆 豆乳 鶏ひき肉 卵 麩 厚揚げ	パン粉 油 小麦粉 甘酒 雑穀米 白米 さつま芋 バナナ	玉葱 人参 中葱 キャベツ ほうれん草 わかめ りんご
29	土	【昭和の日】					