

平成29年



9月

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	金	いわしの梅煮 野菜添え ゴーヤチャンプルー 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	梅わかめうどん	いわし切り身 卵 豆腐 味噌 豚肉 かつお節 油揚げ 麩 豆乳	うどん麺 パナナ 甘酒	かぼちゃ いんげん ごぼう 中葱 りんご ゴーヤ 玉葱 人参 しめじ わかめ
2	土	そうめんちり すき昆布の煮物	いりこ	バナナ	鶏もも肉 天ぷら 焼き豆腐 油揚げ	そうめん パナナ	玉葱 もやし 白葱 人参 切り干し大根
4	月	アペックスの酢豚風 おすまし 冬瓜のそぼろ煮	バナナ	ミルク 天然酵母パン	大豆加工品 鶏ひき肉 豆腐 ミルク	強力粉 山芋 片栗粉 油	りんご にんにく 生姜 ビーマン 冬瓜 人参 しいたけ 玉葱 わかめ 中葱
5	火	魚の照り焼き おくらのじゃこ和え もりもり納豆 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	昆布 ちりめん しそのおにぎり	鯖切り身 納豆 鶏ひき肉 油揚げ 厚揚げ 麩 味噌 ちりめん 卵 豆乳	5分づき米 白米 バナナ 甘酒	しそ オクラ 人参 切り干し大根 玉葱 えのき茸 わかめ ニラ
6	水	手羽元と野菜の南蛮煮 味噌汁 もやしとちくわのカレー和え	いりこ	納豆うどん	手羽元 ちくわ 油揚げ 豆腐 納豆 ちりめん かつお節	うどん麺 カレー粉	なす 人参 いんげん もやし 玉葱 ごぼう 中葱 小松菜
7	木	チキンナゲット 納豆 野菜スープ 野菜のくるみ和え(未満児・野菜のごま和え)	きな粉 蒸しパン	みそ豆	鶏肉 豆腐 卵 赤味噌 納豆 ちりめん 大豆	片栗粉 油 くるみ	ニンニク 生姜 キャベツ しめじ エリンギ ほうれん草 ニラ 玉葱 人参 パセリ
8	金	チンジャオロース 春雨スープ 高野豆腐と野菜の煮物	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	牛肉 牛乳 豚肉 豆乳 卵 かつお節 高野豆腐	小麦粉 春雨 油 バナナ 甘酒	たけのこ ビーマン もやし なす キャベツ 人参 いんげん 玉葱 しいたけ わかめ 中葱
9	土	【祖父母交流・お弁当の日】	いりこ	バナナ			
11	月	さんまの塩麹焼き 納豆 味噌汁 ピーマンともやしのおかか和え	バナナ	中華おこわ	さんま切り身 納豆 ちりめん かつお節 豆腐 油揚げ 鶏もも肉	もち米	ピーマン もやし 人参 小松菜 玉葱 えのき茸 わかめ たけのこ しいたけ
12	火	枝豆入りがんもどき 納豆 ビーフンの梅肉和え レタススープ	さつま芋	牛乳 きな粉の麩ラスク	豆腐 ひじき 牛乳 きな粉 納豆 ちりめん ロースハム 麩	バター 山芋 油 ビーフン ごま 小麦粉	ごぼう 枝豆 人参 玉葱 きゅうり 小松菜 レタス えのき茸 中葱
13	水	【お誕生会】	バナナ	ヨーグルトムース			
14	木	豆腐ステーキ 野菜の甘酢あんかけ 納豆 つみれ汁	いりこ	ミルク 天然酵母パン	豆腐 いわしすり身 厚揚げ 納豆 ミルク ちりめん 味噌	強力粉 山芋 ごま 里芋	しいたけ 大根 ごぼう 人参 生姜 玉葱 ビーマン もやし 中葱 りんご
15	金	【こはんの日】きのこごはん かしわの照り焼き レタス 野菜のごま和え 大豆とひじきの煮物 味噌汁	さつま芋	フルーツ豆乳 ヨーグルト	鶏もも肉 油揚げ 大豆 ひじき 豆腐 豆乳	5分づき米 白米 甘酒 パナナ ごま	しめじ 舞茸 人参 玉葱 みかん缶 桃缶 もやし レタス なす わかめ 中葱
16	土	きのこスパゲティ 野菜スープ	いりこ	バナナ	ベーコン	スパゲティ麺 バナナ さつま芋	玉葱 えのき茸 しめじ もやし いんげん エリンギ しいたけ 中葱 人参
18	月	【敬老の日】					
19	火	さばの竜田揚げ マカロニサラダ 納豆 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ さつま芋おにぎり	鯖切り身 納豆 ちりめん 豆乳 味噌 豆腐 油揚げ いりこ	片栗粉 油 マカロニ 米 甘酒 さつま芋 黒ごま 5分づき米 パナナ	生姜 玉葱 人参 もやし しめじ 中葱 いんげん
20	水	筑前煮 春雨の酢の物 冬瓜のスープ	黒ごま 蒸しパン	牛乳 きな粉マカロニ	鶏もも肉 高野豆腐 油揚げ きな粉 牛乳	里芋 春雨 ごま マカロニ	ごぼう 人参 しいたけ いんげん 中葱 きゅうり わかめ 冬瓜 玉葱 えのき茸
21	木	大豆のからあげ 千切りキャベツ ひじきと玉葱のツナサラダ 豚汁	いりこ	いりこ 黒米と コーンのおにぎり	大豆 かつお節 豚肉 厚揚げ いりこ ひじき	黒米 白米 片栗粉 油 ツナ 里芋	にんにく キャベツ 人参 玉葱 ごぼう 中葱
22	金	いわしのかば焼き 納豆 じゃこピーマン 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	おはぎ	鯖切り身 納豆 ちりめん 豆腐 麩 きな粉 豆乳	白米 もち米 小豆 片栗粉 油 甘酒 パナナ	生姜 ビーマン 人参 もやし りんご ニラ 玉葱 しめじ 中葱
23	土	【秋分の日】					
25	月	魚の黄金焼き いんげんのごま和え 納豆 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	鯛切り身 納豆 ちりめん ミルク チーズ 味噌	強力粉 山芋 ごま 里芋	いんげん 人参 もやし 玉葱 わかめ 中葱 しめじ
26	火	豆腐ハンバーグ スパゲティナポリタン さつま芋のりんご煮 わかめスープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 鮭とわかめのおにぎり	豆腐 鶏ひき肉 鮭フレーク 豆乳	5分づき米 白米 ごま 甘酒 さつま芋 スパゲティ麺 パナナ	人参 玉葱 ビーマン りんご えのき茸 わかめ 中葱
27	水	さつま芋入りさつま揚げ 納豆 レタス・ごぼうのごまサラダ 味噌汁	人参蒸しパン	牛乳 豆腐ドーナツ	エソすり身 豆腐 味噌 納豆 ちりめん 麩 牛乳	さつま芋 小麦粉 油 練りごま ごま	玉葱 人参 ごぼう レタス 中葱 きゅうり 小松菜 えのき茸 わかめ
28	木	里芋まんじゅう 野菜添え すき昆布のマリネ 味噌汁	いりこ	ずんだ餅	鶏ひき肉 厚揚げ 味噌	白玉粉 片栗粉 油 里芋	枝豆 いんげん 人参 きゅうり 玉葱 しめじ 中葱 わかめ
29	金	ポークカレー 秋野菜の白和え 梨	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ かしわおにぎり	豚肉 味噌 大豆 豆腐 鶏もも肉 いりこ 豆乳	白米 カレールー ジャガイモ パナナ カレー粉 ごま さつま芋 甘酒	玉葱 人参 かぼちゃ しめじ しいたけ 梨 ごぼう りんご
30	土	親子煮 昆布の佃煮	いりこ	バナナ	鶏もも肉 麩 卵 かまぼこ ちりめん	バナナ	玉葱 人参 しめじ キャベツ 中葱