

2020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					
4	土	手羽元カレー マカロニサラダ	いりこ	白玉きな粉	手羽元 味噌 きな粉 ポロニアソーセージ	白玉粉 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 カレールー	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ	
6	月	魚の照り焼き 紅白なます ほうれん草のごま和え おすまし	するめ・昆布 未満時：いりこ	お雑煮	鯖切り身 鶏もも肉 かまぼこ いりこ 手毬麩	練りごま ごま もち(未：白玉粉)	ほうれん草 もやし 玉葱 しいたけ 人参 えのき茸 わかめ 三つ葉 かつお菜 切り干し大根	
7	火	ささ身の梅カツ 納豆 ブロッコリーの白和え 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	七草粥	ささ身 味噌 納豆 ちりめん 豆腐 油揚げ 豆乳	小麦粉 パン粉 油 甘酒 練りごま ごま 白米 パナナ	大葉 人参 しいたけ ブロッコリー カブ 小松菜 玉葱 しめじ わかめ 大根 りんご	
8	水	おでん つみれ汁 大豆とひじきの煮物	いりこ	ミルク 天然酵母パン	厚揚げ ウィンナー 油揚げ 豆腐 ミルク 大豆 ひじき 天ぷら いわしすり身	強力粉 山芋 レーズン 里芋	大根 人参 キャベツ りんご 生姜 玉葱 ごぼう 中葱	
9	木	豆腐の松風焼き 納豆 味噌汁 もやしとちくわのカレー和え	バナナ	いりこ ゆかりおにぎり	豆腐 鶏ひき肉 味噌 ちくわ 納豆 ちりめん いりこ	カレー粉 白米 山芋 ごま	玉葱 人参 中葱 もやし ニラ しめじ キャベツ わかめ	
10	金	魚のトマトソースかけ 春雨の酢の物 白菜スープ	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 ぜんざい	鯛切り身 ベーコン 牛乳 豆乳	もち(未：白玉粉) 小豆 パナナ 春雨 じゃが芋 ごま 甘酒	トマト缶 玉葱 人参 大根 わかめ えのき茸 ブロッコリー もやし ほうれん草 白菜 中葱 りんご	
11	土	皿うどん わかめスープ	いりこ	りんご	豚肉 イカ かまぼこ 鶏ガラ	うどん麺 ごま 片栗粉	白菜 人参 もやし 玉葱 中葱 たけのこ えのき茸 わかめ りんご	
13	月	【成人の日】						
14	火	かしわの梅照り焼き 納豆 キャベツとひじきの煮物 味噌汁	りんご	バリバリ昆布 わかめとコーンのおにぎり	鶏もも肉 ひじき 納豆 味噌 油揚げ ちりめん 豆腐	白米 コーン バター	キャベツ しいたけ 人参 玉葱 ニラ ほうれん草 わかめ	
15	水	【ごはんの日】小豆ごはん きびなごからあげ チャプチェ 味噌豆 オニオンスープ	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	きびなご 豚肉 ベーコン 大豆 赤味噌 豆乳	白米 小豆 油 じゃが芋 パナナ 春雨 片栗粉 ごま ごま油 甘酒 レーズン	玉葱 人参 ニラ しいたけ 中葱 りんご みかん缶 桃缶 ニンニク 生姜	
16	木	魚の煮付け 野菜添え もりもり納豆 味噌汁	バナナ	牛乳 天然酵母パン	鯛切り身 納豆 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳 チーズ 味噌	強力粉 山芋	生姜 人参 ごぼう れんこん 小松菜 玉葱 わかめ りんご	
17	金	【お弁当の日】	飲む豆乳 ヨーグルト	手作りうどん	豆乳 鶏もも肉	甘酒 パナナ 中力粉 小麦粉 上新粉	りんご しいたけ 玉葱 人参 ごぼう 白菜 中葱 わかめ	
18	土	ちゃんぽん ひじきと玉葱のツナサラダ	いりこ	りんご	豚肉 イカ かまぼこ ひじき	中華麺 コーン ツナ缶	もやし 玉葱 人参 中葱 キャベツ りんご	
20	月	魚の塩麹焼き 納豆 白菜と油揚げのサラダ 味噌汁	りんご	牛乳 手作りピザ	鯖切り身 油揚げ 納豆 ちりめん 味噌 牛乳 ウィンナー	じゃが芋 強力粉 薄力粉 コーン	白菜 人参 もやし しめじ わかめ 玉葱 ピーマン	
21	火	車麩の角煮 野菜添え 昆布の佃煮 肉団子スープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク チーズクラッカー	車麩 豚ひき肉 かつお節 豆乳 ミルク 粉チーズ ちりめん	小麦粉 バター 油 パナナ 片栗粉 じゃが芋 甘酒	小松菜 生姜 玉葱 人参 白菜 えのき茸 中葱 ニンニク りんご	
22	水	手羽元と野菜の甘酢煮 五目煮 おすまし	いりこ	いりこ 中華おこわ	手羽元 鶏もも肉 大豆 厚揚げ いりこ 豚肉 高野豆腐	もち米	人参 大根 ブロッコリー 中葱 筍 しいたけ ごぼう 玉葱 えのき茸	
23	木	煮込みハンバーグ 温野菜添え 納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	バリバリ昆布 5分米の 天ぷらおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 納豆 豆乳 豆腐 ちりめん 味噌 天ぷら 油揚げ	白米 5分づき米 甘酒 パナナ	玉葱 人参 れんこん 中葱 りんご ブロッコリー もやし キャベツ	
24	金	【お誕生会・お店屋さんごっこ】 雪だるまおにぎり からあげ ウィンナー きんぴらごぼう ポテトサラダ ブロッコリー さつま芋のポターージュ うさぎりんご	バナナ	りんごの ヨーグルト ムース				
25	土	親子煮 もやしのナムル	いりこ	りんご	鶏もも肉 麩 かまぼこ 卵	ごま油	りんご 玉葱 人参 しめじ ごぼう キャベツ 中葱 もやし	
27	月	魚のチーズ焼き 納豆 ほうれん草の梅おかか和え 味噌汁	りんご	ミルク 天然酵母 パンで手作りサンド	鯖切り身 チーズ かつお節 ミルク 納豆 味噌 ウィンナー 豆腐	強力粉 ごま じゃが芋 マヨネーズ	人参 ほうれん草 もやし 小松菜 玉葱 しめじ わかめ	
28	火	レバーの和風和え おすまし 切り干し大根のマリネ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	バリバリ昆布 かしわおにぎり	鶏レバー 味噌 ひじき 鶏もも肉 豆乳	白米 片栗粉 油 ごま 甘酒 パナナ	小松菜 もやし 人参 切り干し大根 えのき茸 キャベツ 玉葱 しいたけ わかめ ごぼう りんご	
29	水	ポークカレー みかん コールスローサラダ	いりこ	牛乳 きな粉マカロニ	豚肉 大豆 味噌 牛乳 きな粉	マカロニ 里芋 コーン じゃが芋 カレールー マヨネーズ	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ ブロッコリー みかん ほうれん草	
30	木	魚のフライ～らっきょタルタル～ 納豆 ブロッコリーのごまサラダ 味噌汁	バナナ	いりこ 5分米の 五目おにぎり	鯖切り身 豆腐 味噌 いりこ 納豆 ちりめん 油揚げ ひじき	練りごま ごま 小麦粉 油 白米 5分づき米 パン粉	ブロッコリー 人参 もやし 大根 玉葱 中葱 れんこん ごぼう	
31	金	豚肉と白菜のうま煮 切り干し大根の煮物 ごぼうのココロスープ	飲む豆乳 ヨーグルト	にゅう麺	豚肉 高野豆腐 油揚げ 豆乳	そうめん 甘酒 パナナ	白菜 しめじ 人参 しいたけ 中葱 りんご 玉葱 白葱 切り干し大根 ごぼう わかめ	

※ひよこ組のメニュー内容に関しては、食材や調理法を随時変更して、提供しています。

※天候及び物資購入の事情等により、献立又は食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。