

2019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	火	豚肉の生姜焼き もりもり納豆 わかめスープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 きな粉マカロニ	豚肉 納豆 鶏ひき肉 豆乳 卵 味噌 きな粉 牛乳	マカロニ ごま 油 甘酒 パナナ	生姜 もやし キャベツ 中葱 りんご 玉葱 人参 ほうれん草 わかめ えのき茸
2	水	【お弁当の日】	いりこ	遠足のお菓子			
3	木	豆腐の松風焼き ポテトサラダ 納豆 味噌汁	バナナ	いりこ 5分米の 梅おかおにぎり	豆腐 鶏ひき肉 味噌 納豆 油揚げ いりこ かつお節	山芋 ごま じゃが芋 マヨネーズ 白米 5分づき米	玉葱 中葱 人参 キャベツ もやし えのき茸 わかめ
4	金	魚のきのこあんかけ 味噌汁 大豆とひじきの煮物	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	鯖切り身 大豆 ひじき 油揚げ ミルク チーズ 豆乳	強力粉 山芋 甘酒 パナナ 片栗粉 油 さつま芋	人参 しめじ えのき茸 中葱 玉葱 生姜 エリンギ りんご
5	土	皿うどん オニオンスープ	いりこ	りんご	豚肉 イカ かまぼこ ベーコン	パリパリ麺 片栗粉 じゃが芋 コーン缶	りんご もやし 人参 キャベツ たけのこ 玉葱 中葱
7	月	お芋のさつま揚げ レタス 梅ごぼろ 納豆 味噌汁	りんご	いりこ 3分米の 小豆おにぎり	エソすり身 豆腐 味噌 かつお節 納豆 油揚げ いりこ	さつま芋 小麦粉 油 小豆 3分米 白米 コーン	人参 ごぼろ 玉葱 レタス ニラ しめじ わかめ
8	火	かしわの梅味噌焼き 温野菜添え ブロッコリーのツナサラダ ごぼろのココロスープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	野菜たっぷり うどん	鶏もも肉 豆乳	さつま芋 コーン缶 甘酒 ツナ缶 うどん種 マヨネーズ パナナ	人参 ブロッコリー 玉葱 しいたけ ごぼろ 中葱 りんご
9	水	すり身の磯辺揚げ 納豆 もやしとちくわのカレー和え 味噌汁	いりこ	牛乳もち	エソすり身 牛乳 豆腐 きな粉 卵 味噌 ちくわ 納豆	片栗粉 コーン缶 油 カレー粉	人参 ごぼろ 玉葱 もやし 小松菜 えのき茸 わかめ
10	木	八宝菜 春雨スープ 切り干し大根の煮物	りんご	パリパリ昆布 5分米の きのこ鮭のおにぎり	豚肉 イカ 高野豆腐 油揚げ 鮭フレーク	春雨 白米 5分づき米	玉葱 人参 白菜 キャベツ 中葱 わかめ しめじ 菊 しいたけ 切り干し大根 生姜 ごぼろ えのき茸
11	金	大豆のチリコンカン 味噌汁 ごぼろのごまサラダ	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 お芋スティック	大豆 豚ひき肉 豆腐 豆乳 油揚げ きな粉 牛乳 味噌	さつま芋 油 甘酒 練りごま ごま パナナ	玉葱 人参 大根 しいたけ トマト缶 ごぼろ 中葱 りんご
12	土	親子煮 野菜のごま和え	いりこ	りんご	鶏もも肉 麩 卵 かまぼこ	ごま	りんご 玉葱 人参 しめじ キャベツ ごぼろ 中葱 もやし
14	月	【体育の日】					
15	火	【ごはんの日】 栗ごはん からあげ ブロッコリー 千切りキャベツ さつま芋とりんごの重ね煮 味噌汁	りんご	フルーツ豆乳 ヨーグルト	鶏もも肉 厚揚げ 豆乳 味噌	片栗粉 油 レーズン 白米 小豆 さつま芋 甘酒 パナナ もち米	栗 にんにく 生姜 キャベツ 人参 ブロッコリー りんご 玉葱 えのき茸 中葱
16	水	ごぼろときのこの春巻き 納豆 ブロッコリーの白和え 味噌汁	いりこ	ミルク 天然酵母パン	豆腐 味噌 納豆 油揚げ ミルク	強力粉 山芋 レーズン さつま芋 油 練りごま 春巻きの皮	ごぼろ しめじ えのき茸 エリンギ わかめ 玉葱 人参 しいたけ ブロッコリー ニラ
17	木	手羽元カレー パナナ ひよこ豆のサラダ	飲む豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 5分米の 五目おにぎり	手羽元 味噌 ひじき 油揚げ 豆乳	じゃが芋 カレー粉 5分づき米 甘酒 ひよこ豆 ツナ缶 パナナ 白米	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ ごぼろ りんご
18	金	【お誕生会】 動物ごはん グラタン ウィナー きんぴられんこん ブロッコリー ポテトサラダ じゃが芋のポターージュ みかん	バナナ	牛乳 もちりドーナツ			
19	土	貝うどん ひじきと玉葱のツナサラダ	いりこ	りんご	鶏もも肉 油揚げ ひじき	うどん麺 ツナ缶	りんご しいたけ 玉葱 人参 ごぼろ わかめ 中葱
21	月	ヒレ肉の梅味噌焼き 納豆 ブロッコリーのじゃこ和え 味噌汁	りんご	ミルク 芋寒天	豚ヒレ肉 味噌 ミルク 納豆 豆乳 ちりめん	さつま芋	ブロッコリー 人参 もやし 玉葱 切り干し大根 しめじ 中葱
22	火	【即位礼正殿の儀】					
23	水	魚の黄金焼き 野菜の中華和え もりもり納豆 味噌汁	いりこ	いりこ 新米でおにぎり	鯛切り身 納豆 鶏ひき肉 卵 豆腐 いりこ 味噌	ごま ごま油 白米	人参 もやし ニラ 小松菜 玉葱 えのき茸 わかめ
24	木	中華の野菜あんかけ もやしのナムル 豆腐とわかめのサンラータン	りんご	ミルク 天然酵母パン	豆腐 油揚げ 豚肉 ミルク	強力粉 ごま 油 片栗粉 山芋 ごま油	しいたけ キャベツ 中葱 玉葱 人参 もやし ニラ わかめ りんご
25	金	レバーの和風和え おすまし 切り干し大根のマリネ	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 白玉きな粉	鶏レバー 味噌 ひじき 豆腐 牛乳 きな粉 豆乳	白玉粉 ごま 油 片栗粉 甘酒 パナナ	小松菜 もやし 人参 りんご 玉葱 中葱 生姜 切り干し大根 キャベツ えのき茸 わかめ
26	土	ちゃんぽん じゃが芋と小松菜の納豆和え	いりこ	りんご	豚肉 イカ かまぼこ 納豆 味噌	中華麺 じゃが芋	小松菜 玉葱 人参 もやし キャベツ 中葱
28	月	車麩の角煮 野菜添え 納豆 つみれ汁	りんご	ミルク 黒糖蒸しパン	車麩 かつお節 いわしすり身 納豆 味噌 厚揚げ ミルク 豆乳	小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 さつま芋	にんにく 生姜 小松菜 ニラ 玉葱 人参 しめじ ごぼろ 中葱
29	火	手羽元の甘酢煮 野菜添え さつま芋のサラダ 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ かしわおにぎり	手羽元 鶏もも肉 豆腐 いりこ 豆乳	白米 じゃが芋 さつま芋 甘酒 レーズン マヨネーズ パナナ	人参 玉葱 りんご エリンギ 中葱 ごぼろ
30	水	鮭と豆腐のコロッケ 野菜のソテー 納豆 おすまし	いりこ	パリパリ昆布 中華おこわ	鮭フレーク 豆腐 味噌 豚肉 納豆	小麦粉 パン粉 油 そうめん もち米	しめじ もやし ほうれん草 中葱 菊 玉葱 にんにく 小松菜 人参 しいたけ
31	木	鶏肉とさつま芋の炒め物 すき昆布の煮物 味噌汁	りんご	牛乳 ハロウィンクッキー	鶏もも肉 天ぷら 厚揚げ 油揚げ 牛乳 卵	小麦粉 バター さつま芋 油	ブロッコリー 玉葱 にんにく 生姜 人参 えのき茸 中葱

※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。