

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
1	金	魚のちゃんちゃん焼き もりもり納豆 オニオンスープ	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	鶏切り身 味噌 納豆 ミルク 豆乳 鶏ひき肉 卵 ベーコン チーズ	じゃが芋 強力粉 山芋 コーン バナナ 甘酒	玉葱 人参 えのき茸 しめじ ほうれん草 小松菜 中葱 りんご
2	土	親子煮 ほうれん草のごま和え	いりこ	りんご	鶏もも肉 麩 卵 かまぼこ	ごま	人参 中葱 しめじ ごぼう りんご 玉葱 キャベツ ほうれん草 もやし
4	月	【振替休日】					
5	火	れんこんボールの酢豚風 マカロニサラダ 味噌汁	りんご	牛乳 焼き芋	ポロニアソーセージ 油揚げ 牛乳 味噌	マカロニ さつま芋 マヨネーズ	れんこん 玉葱 しいたけ 人参 中葱 ごぼう 大根 たけのこ ほうれん草 しめじ
6	水	ミニおでん 味噌汁 大豆とひじきの煮物	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ 牛肉と ごぼうのおにぎり	鶏ひき肉 厚揚げ 卵 牛肉 いりこ 豆乳 大豆 ひじき 油揚げ 天ぷら 味噌	じゃが芋 白米 バナナ 甘酒	玉葱 人参 きくらげ ごぼう りんご えのき茸 ほうれん草 わかめ
7	木	魚のセサミフライレタス 納豆 もやしのナムル 春雨スープ	りんご	パリパリ昆布 5分米の五目おにぎり	鯖切り身 納豆 味噌 鶏もも肉 ひじき	パン粉 小麦粉 油 白米 ごま ごま油 春雨 5分米	生姜 レタス もやし 人参 中葱 れんこん 小松菜 しいたけ 玉葱 白菜 わかめ
8	金	【お誕生会】いなり寿司 きのこハンバーグ きんぴらごぼう ナポリタン フロッコリー ウインナー 里芋のスープ みかん	バナナ	牛乳 大学芋			
9	土	そうめんちり 煮卵	いりこ	りんご	鶏もも肉 焼き豆腐 鶏ガラ 卵	そうめん じゃが芋	玉葱 人参 もやし 白葱 ごぼう りんご
11	月	魚のおろし煮 野菜添え 納豆 豚汁	りんご	ミルク 天然酵母パン	鯖切り身 納豆 豚肉 厚揚げ ミルク 味噌	さつま芋 里芋 強力粉 レーズン 山芋	生姜 人参 小松菜 もやし 玉葱 ごぼう 大根 中葱
12	火	味噌肉じゃが ひじきれんこん ごぼうのコロコロスープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	豚肉 味噌 油揚げ 豆乳 ひじき 卵 牛乳 かつお節	じゃが芋 小麦粉 バナナ 甘酒	玉葱 人参 りんご れんこん もやし しいたけ ごぼう 中葱 キャベツ
13	水	レバーの和風和え 切り干し大根のマリネ 味噌汁	いりこ	納豆うどん	鶏レバー 味噌 ひじき 納豆 かつお節 ちりめん 豆腐	ごま 片栗粉 油 うどん麺	小松菜 もやし 人参 切り干し大根 にんにく キャベツ 玉葱 えのき茸 中葱 生姜
14	木	れんこんのマーボー豆腐 春雨の酢の物 わかめスープ	飲む豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 5分米の天ぷらおにぎり	豆腐 味噌 天ぷら ちりめん ポロニアソーセージ 鶏ガラ 豆乳	練りごま 春雨 ごま 甘酒 ごま油 5分米 白米 バナナ	れんこん しいたけ 玉葱 人参 中葱 わかめ もやし ほうれん草 えのき茸 りんご
15	金	【ごはんの日】ニ文赤米ごはん 豚肉と野菜の鉄火煮 里芋の和風サラダ ワンタン入りスープ	りんご	ミルク 手作りクッキー	豚肉 鶏ガラ 味噌 ちくわ ミルク 卵 ひじき	バター 白米 赤米 ツナ缶 小麦粉 じゃが芋 里芋 ごま マヨネーズ 餃子の皮	人参 ごぼう しいたけ 玉葱 白菜 中葱 大根 キャベツ フロッコリー えのき茸
16	土	ちゃんこ鍋 昆布の佃煮	いりこ	りんご	豚肉 エソすり身 油揚げ 焼き豆腐 ちりめん	マロニー	りんご ごぼう 白菜 キャベツ えのき茸 白葱
18	月	魚の煮付け 野菜添え 納豆 みぞれ汁	りんご	いりこ カレーおにぎり	鯛切り身 納豆 味噌 鶏ひき肉 いりこ	白米 じゃが芋 カレー粉	生姜 ごぼう 人参 玉葱 小松菜 ニラ 大根 中葱
19	火	【おべんとうの日】	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 手作りピザ			
20	水	里芋のから揚げ 納豆 白菜と油揚げのサラダ 味噌汁	いりこ	ミルク 天然酵母パン	油揚げ 納豆 味噌 ミルク	強力粉 ごま 山芋 里芋 片栗粉 油	白菜 人参 もやし 玉葱 しめじ 小松菜 わかめ
21	木	野菜たっぷりポトフ スパゲティサラダ みかん	りんご	梅雑炊	鶏ガラ ウインナー ロースハム かつお節	じゃが芋 スパゲティ麺 マヨネーズ 白米	玉葱 人参 キャベツ 大根 中葱 白菜 フロッコリー ほうれん草 みかん しいたけ
22	金	魚の竜田揚げ 納豆 味噌汁 フロッコリーとビーフンの梅肉和え	飲む豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 鮭とわかめのおにぎり	鯖切り身 納豆 味噌 厚揚げ 鮭フレーク 豆乳	片栗粉 油 ビーフン ごま 白米 バナナ 甘酒	生姜 フロッコリー 人参 わかめ りんご キャベツ ニラ 玉葱 えのき茸 中葱
23	土	【勤労感謝の日】					
25	月	魚の黄金焼き 納豆 味噌汁 じゃこと野菜のごま酢和え	りんご	いりこ かしわおにぎり	鯛切り身 ちりめん 納豆 いりこ 味噌 厚揚げ 鶏もも肉	ごま 白米	人参 キャベツ 小松菜 ごぼう ニラ 玉葱 エリンギ 中葱
26	火	根菜カレー みかん コールスローサラダ	いりこ	ミルク スイートポテト	手羽元 味噌 ミルク 卵	生クリーム マヨネーズ コーン バター さつま芋 カレールー	玉葱 人参 れんこん かぼちゃ ごぼう キャベツ フロッコリー みかん
27	水	すき焼き おすまし すき昆布のマリネ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	白玉ぜんざい	牛肉 焼き豆腐 豆腐 豆乳	ツナ缶 小豆 白玉粉 バナナ 甘酒	まいだけ 白葱 白菜 玉葱 りんご 人参 えのき茸 わかめ 中葱
28	木	野菜入りすり身団子のあんかけ フロッコリー もりもり納豆 味噌汁	りんご	パリパリ昆布 中華おこわ	エソすり身 納豆 卵 豆腐 鶏ひき肉 味噌 油揚げ 豚肉	もち米 コーン 片栗粉	中葱 フロッコリー 小松菜 たけのこ 人参 玉葱 わかめ しめじ しいたけ
29	金	車麩のきのこあんかけ 季節野菜の白和え サンラータン	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 ごはんピザ	車麩 豆腐 鶏ガラ 味噌 豚肉 牛乳 チーズ 豆乳	白米 ツナ缶 練りごま 甘酒 さつま芋 マヨネーズ バナナ	玉葱 人参 しめじ えのき茸 わかめ エリンギ 白菜 中葱 しいたけ ほうれん草 りんご
30	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	玉葱 人参 ごぼう 白菜 中葱 りんご

※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。