

2019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
2	月	車麩のフライ 納豆 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	りんご	ミルク 天然酵母パン	車麩 かつお節 厚揚げ ミルク 味噌 納豆	パン粉 小麦粉 油 里芋 強力粉 レーズン 山芋	にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 中葱 玉葱 りんご 小松菜 ごぼう 大根
3	火	筑前煮 大豆のマリネ 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の 小豆おにぎり	鶏もも肉 大豆 油揚げ いりこ 厚揚げ 味噌 豆乳	甘酒 白米 小豆 5分づき米 パナナ	しいたけ 大根 かぼちゃ 人参 りんご ごぼう 玉葱 パプリカ しめじ わかめ
4	水	魚の西京焼き ブロッコリー 納豆 根菜のきんぴら 春雨スープ	いりこ	パリパリ昆布 チーズおかかおにぎり	鯖切り身 味噌 納豆 チーズ かつお節 ちりめん	練りごま ごま 春雨 白米	中葱 大根 白菜 もやし わかめ しいたけ ごぼう 玉葱 人参
5	木	ひじき入り肉団子の酢豚風 切り干し大根の煮物 味噌汁	バナナ	ミルク アメリカンドッグ	豚ひき肉 ひじき 高野豆腐 豆乳 油揚げ 豆腐 ウィンナー ミルク	小麦粉 片栗粉 油	たけのこ れんこん きくらげ 玉葱 人参 切り干し大根 えのき茸 わかめ
6	金	チリコンカン スパゲティサラダ ごぼうのコロコロスープ	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 カラフル蒸しパン	豚ひき肉 大豆 牛乳 豆乳	小麦粉 マヨネーズ パナナ スパゲティ麺 甘酒	玉葱 人参 大根 しいたけ ほうれん草 ごぼう 中葱 りんご
7	土	【発表会】					
9	月	大根フライ ブロッコリー 納豆 マカロニサラダ 味噌汁	りんご	いりこ 5分米の 天ぷらおにぎり	エソすり身 味噌 納豆 ポロニアソーセージ 油揚げ 天ぷら いりこ ちりめん	パン粉 小麦粉 油 5分づき米 マカロニ マヨネーズ 白米	大根 中葱 玉葱 人参 ブロッコリー ニラ 白菜
10	火	【お弁当の日】	バナナ	牛乳 肉まん			
11	水	魚の煮つけ 野菜添え もりもり納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	鯛切り身 納豆 味噌 豆乳 鶏ひき肉 卵 厚揚げ ミルク	強力粉 ごま 山芋 甘酒 パナナ	生姜 ごぼう 人参 しめじ わかめ ブロッコリー 小松菜 玉葱 りんご
12	木	豆カレー みかん 白菜と油揚げのサラダ	いりこ	ミルク 鈴カステラ	大豆 味噌 油揚げ ミルク 豆乳	小麦粉 カレールー 金時豆 うずら豆 ひよこ豆	玉葱 人参 かぼちゃ 白菜 ほうれん草 みかん
13	金	【ごはんの日】黒米ごはん 芋煮 ビーフンの梅肉和え 味噌汁	りんご	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛肉 焼き豆腐 油揚げ ロースハム 豆乳	甘酒 パナナ レーズン 白米 黒米 里芋 ビーフン	白葱 しめじ ごぼう 玉葱 りんご みかん 桃缶 白菜 人参 ほうれん草 えのき茸 中葱
14	土	あっさり塩マーボー豆腐 卵入りサンラータン	いりこ	りんご	豆腐 豚ひき肉 鶏ガラ 卵	片栗粉 油	玉葱 白葱 ニラ しめじ 中葱 りんご 人参 えのき茸 きくらげ しいたけ 白菜
16	月	魚のカレー風味竜田揚げ 納豆 しいたけとじゃが芋の炒め物 味噌汁	りんご	いりこ 中華おこわ	鯖切り身 納豆 味噌 油揚げ 豚ひき肉	カレー粉 じゃが芋 片栗粉 油 もち米	生姜 しいたけ ブロッコリー たけのこ ニラ ニンニク 玉葱 人参 白菜 わかめ
17	火	豚肉の生姜焼き 味噌汁 すき昆布の煮物	フルーツ豆乳 ヨーグルト	押し麦雑炊	豚肉 油揚げ 天ぷら 豆腐 鶏もも肉 味噌 豆乳	押し麦 甘酒 パナナ	生姜 玉葱 もやし キャベツ りんご 人参 しめじ 中葱 ごぼう 白菜
18	水	豆腐しゅうまい ブロッコリー 納豆 スイートポテトサラダ 味噌汁	いりこ	牛乳 ごはんピザ	鶏ひき肉 豆腐 納豆 味噌 油揚げ 牛乳 チーズ	みかんの皮 さつま芋 じゃが芋 レーズン マヨネーズ 白米 ツナ	生姜 玉葱 人参 えのき茸 ブロッコリー もやし わかめ
19	木	レバーの和風和え 豚汁 切り干し大根のマリネ	りんご	ミルク 白玉 きな粉黒蜜かけ	鶏レバー 味噌 ひじき 豚肉 厚揚げ ミルク きな粉	白玉粉 ごま 油 片栗粉 里芋	小松菜 もやし 人参 キャベツ 切り干し大根 玉葱 ごぼう 中葱
20	金	重ね煮の八宝菜 おすまし 春雨の酢の物	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ かしわおにぎり	豆腐 鶏もも肉 いりこ 豆乳	白米 里芋 甘酒 パナナ 春雨 ごま ごま油	えのき茸 しいたけ 大根 人参 れんこん ごぼう 小松菜 もやし ほうれん草 わかめ 玉葱 中葱 りんご
21	土	里芋のシチュー 野菜のごま和え	いりこ	りんご	鶏もも肉 牛乳	里芋 小麦粉 バター ごま ごま油	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ほうれん草 もやし りんご
23	月	魚の塩麴焼き レタス 納豆 きんぴらごぼう 味噌汁	りんご	ミルク 天然酵母パン	鯛切り身 納豆 味噌 豆腐 油揚げ ミルク チーズ	ごま ごま油 強力粉 山芋	レタス 玉葱 人参 ごぼう 小松菜 しめじ わかめ
24	火	豆腐入りナゲット ブロッコリーのじゃこ和え れんこんの梅肉和え そうめんのおすまし	フルーツ豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 梅おかかおにぎり	鶏ひき肉 卵 豆腐 ちりめん かつお節 豆乳	片栗粉 油 そうめん 白米 甘酒 パナナ	ブロッコリー 人参 れんこん 玉葱 しいたけ わかめ 中葱 りんご
25	水	【お誕生会・クリスマス会】ツリーごはん 手羽元チキン ウィンナー ポテトサラダ みかん 大根の煮物 ブロッコリー かぼちゃのポタージュ	バナナ	りんごジュース カップケーキ			
26	木	かしわの照り焼き 納豆 冬野菜の白和え 味噌汁	いりこ	牛乳 麩ラスク	鶏もも肉 豆腐 味噌 納豆 油揚げ 牛乳 麩	練りごま バター	しいたけ 人参 ほうれん草 もやし 玉葱 わかめ えのき茸
27	金	野菜のちぎり天 納豆 ほうれん草のナムル 白菜スープ	飲む豆乳 ヨーグルト	年越しうどん	エソすり身 味噌 納豆 ベーコン 油揚げ 豆乳	うどん麺 コーン 油 パナナ 上新粉 ごま油 甘酒	玉葱 人参 ごぼう 中葱 しいたけ りんご ほうれん草 もやし ニラ 白菜 えのき茸
28	土	汁ビーフン ひじきと玉葱のツナサラダ	いりこ	蒸しパン	鶏ガラ 豚ひき肉 ひじき	小麦粉 ビーフン ツナ缶 レーズン	玉葱 人参 ごぼう しいたけ 白菜 中葱 生姜

※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。