

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				
1	土	具うどん 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	しいたけ 玉葱 人参 ごぼう 白菜 わかめ 中葱 りんご
3	月	かしわの照り焼き 味噌汁 納豆 もやしとちくわのカレー和え	りんご	恵方巻	鶏もも肉 ちくわ 納豆 味噌 油揚げ 卵	カレー粉 白米 ごま ごま油	もやし 人参 小松菜 玉葱 えのき茸 中葱 ほうれん草 しいたけ
4	火	【お誕生会】鬼のチキンライス 海老フライ ポテトサラダ フロccoliー ウィナー 野菜の煮物 コーンスープ いちご	バナナ	牛乳 3色豆			
5	水	タンドリーチキン レタス マカロニサラダ 納豆 春雨スープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 5分米の 梅ひじきおにぎり	鶏もも肉 納豆 味噌 ひじき 豆乳	カレー粉 マカロニ マヨネーズ 白米 5分米 春雨 バナナ 甘酒	レタス 玉葱 人参 フロccoliー しいたけ りんご ニラ 白菜 ごぼう 中葱 にんにく 生姜
6	木	大豆のからあげ 季節野菜の白和え キャベツのじゃこ和え 味噌汁	いりこ	ミルク 天然酵母パン	大豆 かつお節 豆腐 ちりめん 厚揚げ 味噌 ミルク チーズ	油 片栗粉 山芋 練りごま 強力粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 りんご しいたけ ほうれん草 玉葱 しめじ わかめ
7	金	アジの山家焼き オニオンスープ 納豆 フロccoliーのおかか和え	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ きのこのおこわ	アジ 豆腐 味噌 納豆 豆乳 ベーコン 豚肉 いりこ かつお節	コーン缶 じゃが芋 もち米 甘酒 バナナ	白葱 生姜 大葉 フロccoliー 玉葱 りんご 人参 もやし しいたけ しめじ エリンギ
8	土	ちゃんこ鍋 小松菜としめじのお浸し	いりこ	りんご	豚肉 エソすり身 油揚げ 焼き豆腐	ごま	白菜 ニラ ごぼう キャベツ 白葱 えのき茸 小松菜 しめじ りんご
10	月	ちくわの磯辺揚げ 納豆 キャベツと車麩の和え物 味噌汁	りんご	パリパリ昆布 五目おにぎり	ちくわ 車麩 納豆 ちりめん 味噌 ひじき 油揚げ	小麦粉 油 白米	キャベツ 人参 小松菜 玉葱 しめじ 白菜 中葱 れんこん ごぼう
11	火	【建国記念の日】					
12	水	魚の黄金焼き 納豆 梅ごぼうのおかか和え 味噌汁	いりこ	いりこ 天ぷらおにぎり	鯛切り身 かつお節 納豆 いりこ 味噌 油揚げ 豆腐 天ぷら ちりめん	白米 5分米	人参 ごぼう もやし 玉葱 小松菜
13	木	ポトフ バナナ スバゲティサラダ	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク お好み焼き	鶏ガラ ウィナー ポロニアソーセージ ミルク 卵 豚肉 かつお節 豆乳	じゃが芋 スバゲティ種 小麦粉 マヨネーズ バナナ 山芋 甘酒	玉葱 人参 大根 キャベツ ほうれん草 もやし りんご
14	金	【ごはんの日】二丈赤米ごはん からあげ もやしのおかか和え 大豆とひじきの煮物 レタス ごぼうのコロコロスープ	バナナ	牛乳 芋チョコ	鶏もも肉 かつお節 大豆 ひじき 天ぷら 油揚げ 牛乳	さつま芋 チョコレート ココア バナナ	レタス もやし 小松菜 エリンギ 人参 ごぼう 玉葱 しいたけ 中葱
15	土	大根入りマーボー豆腐 わかめスープ	いりこ	りんご	豆腐 豚ひき肉 味噌 鶏ガラ	ごま 油	大根 玉葱 白葱 しめじ りんご ニラ 人参 わかめ 中葱 えのき茸
17	月	さつま揚げ レタス 納豆 ビーフンの梅肉和え 味噌汁	りんご	ミルク 天然酵母パン	エソすり身 豆腐 味噌 ちりめん ロースハム 納豆 油揚げ ミルク	強力粉 レーズン ビーフン 上新粉 油 山芋 コーン缶	れんこん 人参 ごぼう 玉葱 りんご キャベツ 小松菜 しめじ 中葱
18	火	【お弁当の日】	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 たこ焼き			
19	水	チキンハンバーグ～醬油ソース～ 納豆 フロccoliーのじゃこ和え けんちん汁	いりこ	パリパリ昆布 中華おこわ	鶏ひき肉 豆腐 ちりめん 納豆 味噌 厚揚げ 豚肉	里芋 もち米	玉葱 人参 フロccoliー 筍 もやし ごぼう 中葱 しいたけ
20	木	中華の野菜あんかけ もりもり納豆 味噌汁	バナナ	味噌煮込みうどん	豆腐 納豆 鶏ひき肉 卵 味噌 油揚げ	うどん麺 片栗粉 油	しいたけ 大根 玉葱 人参 ごぼう 中葱 小松菜 白菜 しめじ 生姜
21	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	いりこ チーズおかかおにぎり	鶏レバー 味噌 ひじき 豆乳 かつお節 いりこ チーズ	ごま 片栗粉 油 白米 甘酒 バナナ	小松菜 もやし 人参 切り干し大根 りんご 玉葱 しいたけ えのき茸 わかめ キャベツ
22	土	親子煮 すき昆布の酢の物	いりこ	りんご	鶏もも肉 麩 卵 かまぼこ	ごま ツナ缶	玉葱 人参 しめじ ごぼう キャベツ 中葱 りんご
24	月	【振替休日】					
25	火	アベックスのからあげ 納豆 ほうれん草のごま和え 味噌汁	りんご	いりこ かしわおにぎり	大豆加工品 鶏もも肉 納豆 味噌 いりこ 豆腐	片栗粉 油 ごま 白米	にんにく 生姜 ほうれん草 ごぼう もやし 人参 玉葱 えのき茸 中葱
26	水	根菜カレー いちご コールスローサラダ	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 ごはんピザ	手羽元 味噌 牛乳 チーズ 豆乳	白米 ツナ缶 さつま芋 甘酒 カレー粉 コーン マヨネーズ バナナ	玉葱 大根 人参 ごぼう れんこん キャベツ フロccoliー りんご いちご
27	木	魚の煮つけ 野菜の煮物 もりもり納豆 味噌汁	いりこ	ミルク 天然酵母パン	鯛切り身 納豆 鶏ひき肉 味噌 卵 ミルク 油揚げ	強力粉 ごま 山芋	生姜 ごぼう 人参 大根 りんご 小松菜 玉葱 白菜 わかめ
28	金	鮭と豆腐のコロッケ 春雨の酢の物 レタス こぶき芋の青のり和え 豚汁	バナナ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	豆腐 鮭フレーク ロースハム 豚肉 厚揚げ 豆乳	甘酒 バナナ 小麦粉 卵粉 レーズン 油 じゃが芋 春雨 ごま	レタス もやし ほうれん草 人参 りんご 筍 わかめ 玉葱 大根 ごぼう 中葱 みかん缶
29	土	ミートソーススパゲティ ひじきれんこん	いりこ	りんご	豚ひき肉 油揚げ ひじき 大豆	スパゲティ麺	玉葱 キャベツ フロccoliー しめじ 人参 れんこん 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。