

2019年



4月

献立表

深江保育園

日	曜	昼食	おやつ		主な材料		
			(午前)	(午後)	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	月	ちくわの磯辺揚げ 納豆 野菜のごま和え 味噌汁	りんご	たくあん 5分米の 天ぷらおにぎり	ちくわ 納豆 味噌 天ぷら ちりめん	小麦粉 油 ごま じゃが芋 白米 5分米	もやし キャベツ 人参 小松菜 玉葱 しめじ 中葱
2	火	ひじき入り豆腐ハンバーグ 野菜添え すき昆布の煮物 押し麦スープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ じゃこチーズおにぎり	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ豆乳 ひじき 鶏もも肉 いりこ チーズ ちりめん	じゃが芋 白米 押し麦 甘酒 パナナ	玉葱 人参 しいたけ 中葱 りんご いんげん
3	水	ギョロクック 大豆のマリネ 千切りキャベツ アスパラ 味噌汁	いりこ	牛乳 豆腐ドーナツ	エソすり身 味噌 豆腐 きな粉 厚揚げ ミルク 大豆	小麦粉 パン粉 油 黒糖 甘酒	玉葱 人参 キャベツ しいたけ アスパラ わかめ かぼちゃ パプリカ
4	木	魚の塩麹焼き 納豆 キャベツと油揚げの和え物 味噌汁	蒸しパン	バリバリ昆布 五目おにぎり	鯛切り身 油揚げ 納豆 味噌 ひじき 豆腐	白米 5分米	キャベツ 人参 ニラ 玉葱 えのき茸 中葱 ごぼう
5	金	八宝菜 春雨の酢の物 わかめスープ	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	豚肉 イカ かまぼこ ミルク ロースハム 豆乳	レーズン 強力粉 山芋 パナナ 春雨 ごま油 ごま 甘酒	玉葱 白菜 人参 キャベツ りんご しいたけ 菊 わかめ もやし 中葱
6	土	【入園式】					
8	月	魚の煮付け 野菜添え もりもり納豆 味噌汁	バナナ	いりこ 黒米と コーンのおにぎり	鯛切り身 納豆 味噌 豆腐 油揚げ 鶏ひき肉 卵 いりこ	じゃが芋 黒米 コーン 白米	生姜 ほうれん草 人参 もやし 玉葱 わかめ
9	火	豆カレー いちご 切り干し大根のマリネ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 みたらし団子	鶏ガラ 大豆 味噌 ひじき 牛乳 豆乳	白玉粉 片栗粉 金時豆 甘酒 ひよこ豆 うずら豆 カレールー パナナ	玉葱 人参 かぼちゃ りんご 切り干し大根 アスパラ いちご
10	水	ニラ入りさつま揚げ 昆布の佃煮 ジャーマンポテト ごぼうのコロコロスープ	いりこ	たくあん かしわおにぎり	エソすり身 味噌 ちりめん ウインナー 鶏もも肉	白米 山芋 小麦粉 じゃが芋	ごぼう 玉葱 ニラ 人参 中葱 パセリ
11	木	かしわの照り焼き レタス 納豆 季節野菜の白和え 味噌汁	粉ふき芋	ヨーグルトムース いちごソースかけ	鶏もも肉 味噌 豆腐 納豆 豆乳	生クリーム 甘酒 練りごま じゃが芋	いちご 玉葱 レタス もやし えのき茸 中葱 しいたけ 人参 アスパラ キャベツ
12	金	豆腐の松風焼き アスパラ添え 大豆とひじきの煮物 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ちょっと雑炊	豆腐 鶏ひき肉 味噌 鶏もも肉 天ぷら 油揚げ ひじき 厚揚げ 大豆 豆乳	山芋 ごま 白米 甘酒 パナナ	玉葱 人参 アスパラ キャベツ わかめ しいたけ 大根 中葱 りんご
13	土	高菜スパゲティ 野菜スープ	いりこ	バナナ	ベーコン ささ身	スパゲティ麺 じゃが芋 パナナ	高菜 玉葱 中葱 人参 キャベツ
15	月	魚のかば焼き 納豆 キャベツとささ身の酢の物 味噌汁	バナナ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いわし切り身 ささ身 油揚げ 納豆 味噌 ちりめん 豆乳	甘酒 パナナ レーズン 片栗粉	生姜 キャベツ 人参 中葱 りんご みかん缶 もやし 小松菜 玉葱 しめじ 桃缶
16	火	【お弁当の日】	粉ふき芋	桜餅			
17	水	【ごはんの日】 たけのこごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ アスパラのごま和え 若竹汁	いりこ	牛乳 黒糖蒸しパン	油揚げ 鶏もも肉 牛乳	小麦粉 小豆 きざら マヨネーズ 油 片栗粉 じゃが芋 白米 ごま	たけのこ 人参 キャベツ 中葱 玉葱 もやし アスパラ わかめ
18	木	豚肉の生姜焼き 五目煮 味噌汁	きな粉マカロニ	沢庵 5分米の 梅おかかおにぎり	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 大豆 油揚げ かつお節	白米 5分づき米	もやし キャベツ 玉葱 人参 中葱 しいたけ 大根 ごぼう かぼちゃ
19	金	ひじき入り肉団子の酢豚風 切り干し大根の煮物 そうめんのおすまし	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	豚ひき肉 ひじき 油揚げ 高野豆腐 チーズ ミルク 豆乳	強力粉 山芋 油 甘酒 片栗粉 そうめん パナナ	生姜 人参 たけのこ れんこん 中葱 りんご 切り干し大根 玉葱 えのき茸 わかめ
20	土	焼きビーフン ニラ玉スープ	いりこ	バナナ	卵 鶏ガラ かまぼこ	バナナ ビーフン	しいたけ 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 中葱 ニラ
22	月	魚の黄金焼き 納豆 ビーフンの梅肉和え 味噌汁	バナナ	バリバリ昆布 5分米の高菜おにぎり	鱈切り身 ロースハム 納豆 味噌 ちりめん	ビーフン ごま 白米 5分づき米	高菜 人参 キャベツ 小松菜 玉葱 えのき茸 かぼちゃ わかめ
23	火	中華の野菜あんかけ つみれ汁 しいたけとじゃが芋の炒め物	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 きな粉マカロニ	豆腐 油揚げ いわしすり身 豆乳 厚揚げ 牛乳 味噌 きな粉	片栗粉 油 じゃが芋 マカロニ 甘酒 パナナ	しいたけ キャベツ 玉葱 ごぼう りんご 人参 しいたけ アスパラ 中葱
24	水	五目きんぴら もりもり納豆 味噌汁	蒸しパン	いりこ 中華おこわ	牛肉 天ぷら 納豆 卵 いりこ 鶏ひき肉 味噌 厚揚げ 豚肉	もち米	ごぼう 人参 大根 たけのこ しいたけ 小松菜 玉葱 キャベツ わかめ
25	木	手羽元カレー パナナ グリーンサラダ	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	手羽元 味噌 ミルク 豆乳	じゃが芋 カレールー 山芋 甘酒 マヨネーズ パナナ ごま	玉葱 人参 かぼちゃ りんご キャベツ ブロッコリー
26	金	【お誕生会】 花ごはん 重ね煮のコロクック マカロニサラダ ウインナー いちご たけのこの土佐煮 じゃが芋のポターージュ	バナナ	ミルク 大豆のマフィン			
27	土	親子煮 野菜のナムル	いりこ	白玉きな粉	鶏もも肉 麩 卵 かまぼこ きな粉	ごま油 白玉粉	玉葱 人参 白菜 しめじ 中葱 もやし 小松菜
29	月	【昭和の日】					
30	火	【国民の休日】					

※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。