

2019年



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
1	【国民の休日】					
2	【国民の休日】					
3	【憲法記念日】					
4	【みどりの日】					
6	【振替休日】					
7	かしわの照り焼き レタス 納豆 ポテトサラダ 味噌汁	いりこ	ミルク 天然酵母パン	鶏もも肉 納豆 味噌 豆腐 ミルク	強力粉 山芋 レーズン じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 りんご アスパラ ほうれん草 えのき茸 中葱 レタス
8	【ごはんの日】ピースごはん おすまし いわしの梅煮野菜添え 大豆のマリネ	バナナ	牛乳 かしわもち	いわし切り身 豆腐 麩 牛乳 大豆	白米 上新粉 きざら 甘酒 白玉粉 片栗粉 小豆	グリーンピース ごぼう パプリカ えのき茸 スナックエンドウ 人参 しいたけ 玉葱 わかめ
9	新じゃが芋と新玉葱のポトフ もりもり納豆 バナナ	いりこ	いりこ 5分米の 高菜おにぎり	鶏ガラ ウィンナー 納豆 鶏ひき肉 味噌 卵 いりこ	白米 5分米 バナナ じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ 大根 小松菜 高菜
10	アジフライ〜らっきょタルタル〜 トマトアスパラ添え いんげんの白和え 新ごぼうのコロコロスープ	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	アジ切り身 豆腐 豆乳 鮭フレーク 味噌	白米 ごま 練りごま バナナ 小麦粉 パン粉 油 甘酒	トマト アスパラ しいたけ 人参 中葱 わかめ いんげん かぼちゃ ごぼう 玉葱 りんご
11	【おべんとうの日・保育参観】	いりこ	みたらし団子			
13	魚の黄金焼き 納豆 アスパラともやしのおかか和え 味噌汁	バナナ	たくあん かしわおにぎり	鯛切り身 納豆 味噌 かつお節 厚揚げ 鶏もも肉	マヨネーズ 白米	人参 アスパラ もやし 玉葱 わかめ かぼちゃ ごぼう
14	手羽元と野菜のトマト煮 五目煮 味噌汁	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	手羽元 鶏もも肉 厚揚げ 高野豆腐 大豆 油揚げ 豆乳	甘酒 バナナ レーズン じゃが芋	玉葱 スナックエンドウ トマト缶 りんご みかん缶 しいたけ 大根 人参 キャベツ 中葱 桃缶
15	車麩の角煮 野菜添え 春雨スープ キャベツとじゃこの和え物	蒸しパン	新じゃがで ポテトフライ	車麩 かつお節 ちりめん	じゃが芋 油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 小松菜 キャベツ わかめ 人参 玉葱 しいたけ ごぼう 白菜
16	魚の西京焼き トマト 納豆 もやしとちくわのカレー和え 味噌汁	いりこ	牛乳 白玉 きな粉黒蜜かけ	鯖切り身 味噌 納豆 厚揚げ 牛乳 きな粉 ちくわ	白玉粉 練りごま	中葱 トマト もやし 人参 ほうれん草 玉葱 かぼちゃ わかめ
17	レバーの和風和え ビーフンの梅肉和え 吉野汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	鶏レバー 味噌 ミルク 豆乳 チーズ ロースハム 油揚げ	強力粉 山芋 ごま 甘酒 片栗粉 油 ビーフン バナナ	にんにく 生姜 小松菜 もやし 中葱 人参 キャベツ 玉葱 しいたけ ごぼう りんご
18	五目うどん 切り干し大根の中華和え	いりこ	バナナ	鶏もも肉 油揚げ	バナナ うどん麺 ごま ごま油	玉葱 人参 白菜 ごぼう 中葱 しいたけ 切り干し大根 ニラ
20	きびなごのから揚げ 納豆 じゃこと野菜のごま酢和え サンラータン	バナナ	牛乳 バナナスコーン	きびなご 納豆 豚肉 味噌 卵 牛乳 ミルク ちりめん 豆腐	片栗粉 油 ごま 小麦粉 バナナ レーズン	キャベツ 小松菜 人参 もやし しいたけ たけのこ 中葱
21	春野菜のマーボー豆腐 味噌汁 大豆とひじきの煮物	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク ごはんピザ	大豆 ひじき 天ぷら ミルク 豆乳 油揚げ 豆腐 豚ひき肉 味噌 チーズ	白米 ツナ缶 じゃが芋 甘酒 マヨネーズ 練りごま 片栗粉 バナナ	アスパラ キャベツ たけのこ 中葱 玉葱 ニラ しめじ 白葱 人参 りんご
22	魚と豆腐のあおさあんかけ きんぴらごぼう オニオンスープ	いりこ	パリパリ昆布 牛ごぼうおにぎり	鯖切り身 豆腐 かつお節 ベーコン 牛肉 油揚げ	白米 じゃが芋 ごま油 油 片栗粉	アスパラ 人参 ごぼう 玉葱 コーン 中葱 あおさ
23	豆腐ハンバーグ ~シャボネソース~ 野菜添え 納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ わかめと コーンのおにぎり	豆腐 豚ひき肉 納豆 味噌 油揚げ いりこ 豆乳	じゃが芋 白米 甘酒 バナナ	玉葱 人参 トマト 中葱 わかめ コーン スナックエンドウ ほうれん草 えのき茸 りんご
24	【お誕生会】鯉のぼりごはん 兜の春巻き アスパラ 鯉のぼりウィンナー かぼちゃ スパゲティサラダ 人参のポターージュ メロン	バナナ	カルピス こいのぼりクッキー			
25	豚汁 ひじきとキャベツの煮物	いりこ	バナナ	豚肉 厚揚げ 味噌 ひじき	バナナ じゃが芋	玉葱 ごぼう 人参 中葱 キャベツ しいたけ
27	魚の煮付け 野菜添え 納豆 肉団子スープ	バナナ	ミルク 天然酵母パン	鯛切り身 納豆 味噌 豚ひき肉 ミルク	強力粉 山芋 ごま	生姜 スナックエンドウ 中葱 りんご 人参 ごぼう ニラ 玉葱 しいたけ キャベツ
28	手羽元カレー バナナ グリーンサラダ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	たくあん 中華おこわ	手羽元 味噌 豚肉 豆乳	もち米 じゃが芋 甘酒 カレールー マヨネーズ バナナ	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ コーン アスパラ たけのこ りんご
29	じゃが芋と春雨の炒め物 切り干し大根の煮物 味噌汁	いりこ	牛乳 きな粉マカロニ	油揚げ 高野豆腐 豆腐 牛乳 きな粉	マカロニ 春雨 じゃが芋 油	玉葱 人参 ニラ しいたけ 生姜 切り干し大根 しめじ 中葱 にんにく
30	豆腐の松風焼き 納豆 小松菜とベーコンの炒め物 おすまし	こぶき芋	いりこ 5分米の 小豆おにぎり	豆腐 鶏ひき肉 味噌 かまぼこ ベーコン 納豆 麩 いりこ	小豆 白米 5分米 山芋 ごま	玉葱 人参 中葱 小松菜 ニラ えのき茸 わかめ
31	魚の竜田揚げ 千キャベツ アスパラ トマト 春雨の酢の物 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	貝うどん	鯖切り身 鶏もも肉 ロースハム 豆乳	片栗粉 油 春雨 甘酒 バナナ ごま じゃが芋 うどん麺	生姜 キャベツ アスパラ しめじ 中葱 トマト 人参 もやし わかめ 玉葱 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。