

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
			3歳未満児のみ				
1	土	焼きビーフン もやしとベーコンの味噌汁	いりこ	バナナ	ベーコン 味噌 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 もやし
3	月	ちくわの磯辺揚げ 人参しりしり レタス もりもり納豆 味噌汁	バナナ	いりこ 5分米の ひじきおにぎり	ちくわ 納豆 味噌 いりこ 卵 油揚げ ひじき 厚揚げ 鶏ひき肉	5分米 白米 小麦粉 油 ツナ缶	人参 小松菜 玉葱 えのき茸 中葱 レタス
4	火	【お誕生会】かえるごはん 傘ハンバーグ ナポリタン トマトのサラダ アスパラ かぼちゃのスープ メロン	いりこ	ヨーグルトムース			
5	水	そら豆と野菜のかき揚げ レタス ジャーマンポテト 味噌汁	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	ベーコン かつお節 豆腐 豆乳 味噌	白米 小麦粉 甘酒 油 じゃが芋 パナナ	そら豆 玉葱 人参 ごぼう わかめ かぼちゃ レタス パセリ えのき茸 りんご
6	木	チリコンカーン きゅうりの酢の物 ワンタン入りスープ	いりこ	ミルク 天然酵母パン	大豆 豚ひき肉 ミルク	強力粉 山芋 レーズン ワンタンの皮 ごま 玄米	しいたけ 人参 大根 玉葱 りんご きゅうり わかめ しめじ 白菜 中葱
7	金	魚のセサミフライ 季節野菜の白和え 納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	雑炊	鯖切り身 豆腐 味噌 納豆 ちりめん 油揚げ 鶏もも肉 豆乳	油 小麦粉 練りこま パナナ パン粉 白米 ごま 甘酒	生姜 しいたけ 人参 いんげん りんご もやし 玉葱 えのき茸 中葱 アスパラ
8	土	ちゃんこ鍋 車麩とキャベツの和え物	いりこ	バナナ	エソすり身 豚肉 焼き豆腐 車麩 油揚げ	バナナ	白菜 キャベツ しめじ ニラ 白葱 ごぼう 人参
10	月	かしわの梅照り焼き トマト きんぴらごぼう 納豆 味噌汁	バナナ	いりこ 5分米の 高菜おにぎり	鶏もも肉 油揚げ 味噌 納豆 ちりめん 豆腐 いりこ	5分米 白米 ごま ごま油	高菜 トマト ごぼう 人参 玉葱 ニラ かぼちゃ わかめ
11	火	がんもどき 千切りキャベツ トマト 切り干し大根のマリネ おすまし	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	豆腐 大豆 ひじき 麩 牛乳 豆乳	小麦粉 山芋 油 甘酒 パナナ	ごぼう 玉葱 人参 いんげん 中葱 りんご キャベツ トマト 切り干し大根 えのき茸
12	水	いわしのかば焼き 納豆 きゅうりのツナ節サラダ 味噌汁	いりこ	冷やしぜんざい	いわし切り身 納豆 ちりめん 味噌 油揚げ かつお節	片栗粉 ツナ缶 小豆 白玉粉	生姜 きゅうり 人参 ニラ 玉葱 しめじ わかめ
13	木	レバーの和風和え キャベツの梅ひじき和え オニオンスープ	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ かしわおにぎり	鶏レバー ひじき 味噌 豆乳 鶏もも肉 ベーコン いりこ	ごま 片栗粉 甘酒 じゃが芋 白米 パナナ	小松菜 もやし 人参 にんにく ごぼう 生姜 キャベツ 玉葱 白菜 中葱 りんご
14	金	【ごはんの日】梅ごはん さんが焼き アスパラのごま和え 大豆のマリネ 味噌汁	バナナ	納豆うどん	アジ切り身 豆腐 大豆 味噌 油揚げ 納豆 かつお節 ちりめん	うどん麺 白米 ごま 甘酒	白葱 生姜 玉葱 大葉 アスパラ 人参 もやし しいたけ パプリカ えのき茸 小松菜
15	土	ミートスパゲティ レタスのスープ	いりこ	バナナ	豚ひき肉 鶏ガラ	バナナ スパゲティ麺	玉葱 人参 にんにく 生姜 中葱 トマト えのき茸 レタス わかめ
17	月	魚の竜田揚げ 納豆 トマト いんげんのごま和え 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母 パンで手作りサンド	鯖切り身 納豆 ちりめん 油揚げ ミルク ウィンナー	強力粉 山芋 ごま油 マヨネーズ 片栗粉 油 ごま じゃが芋	いんげん 人参 もやし りんご トマト しめじ 玉葱 わかめ きゅうり
18	火	手羽元と野菜の甘酢煮 つみれ汁 ひよこ豆のサラダ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	高菜 5分米の 五目おにぎり	手羽元 鶏もも肉 鰯すり身 豆乳 厚揚げ ひじき 油揚げ	5分米 白米 ツナ缶 甘酒 ひよこ豆 じゃが芋 パナナ	人参 いんげん キャベツ 生姜 玉葱 ごぼう 大根 中葱 りんご
19	水	【お弁当の日】	いりこ	牛乳 手作り肉まん			
20	木	野菜のちぎり天 千切りキャベツ きゅうり 納豆 サンラータン	バナナ	ミルク ごはんピザ	エソすり身 豆腐 納豆 チーズ ミルク ちりめん 味噌 豚肉 鶏ガラ	白米 ツナ缶 小麦粉 油	人参 ごぼう 玉葱 中葱 しいたけ キャベツ きゅうり ニラ わかめ
21	金	夏野菜カレー すいか コールスローサラダ	りんご	フルーツ豆乳 ヨーグルト	手羽元 味噌 豆乳	カレー- じゃが芋 レーズン マヨネーズ 甘酒 パナナ	玉葱 人参 なす ビーマン りんご みかん缶 おくら かぼちゃ キャベツ きゅうり すいか 横缶
22	土	もりもり納豆うどん もやしとピーマンのごま和え	いりこ	バナナ	納豆 鶏ひき肉 卵 かつお節	バナナ ごま ごま油 うどん麺	ほうれん草 人参 もやし ピーマン
24	月	車麩のフライ ビーフンの梅肉和え レタス 納豆 夏豚汁	バナナ	高菜 5分米の 天ぷらおにぎり	車麩 かつお節 納豆 ロースハム ちりめん 味噌 天ぷら 豚肉	小麦粉 パン粉 5分米 油 ビーフン 白米	レタス きゅうり 人参 もやし 大葉 玉葱 トマト なす オクラ ごぼう
25	火	冷しゃぶ ポテトサラダ ワカメスープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク きな粉マカロニ	豚肉 鶏ガラ ミルク きな粉 豆乳	練りこま ごま マカロニ パナナ じゃが芋 マヨネーズ 甘酒	きゅうり キャベツ 人参 りんご 玉葱 えのき茸 わかめ 中葱
26	水	魚の煮付け 野菜添え 納豆 味噌汁	いりこ	牛乳 豆腐ドーナツ	鯛切り身 納豆 ちりめん 味噌 豆腐 牛乳	小麦粉 油 じゃが芋	生姜 小松菜 人参 ニラ 玉葱 えのき茸 中葱
27	木	豆腐ステーキ ~野菜あんかけ~ バンバンジー 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	豆腐 ささ身 油揚げ ミルク チーズ	強力粉 山芋 玄米 片栗粉 油 練りこま ごま	りんご しいたけ 大根 玉葱 人参 ごぼう 中葱 きゅうり しめじ わかめ
28	金	マーボー茄子 もやしのナムル 春雨スープ	飲む豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 中華おこわ	豚ひき肉 赤味噌 豚肉 豆乳	もち米 春雨 甘酒 パナナ	なす 白葱 にんにく 生姜 ごぼう 白菜 りんご ビーマン 枝豆 もやし 人参 ニラ しいたけ 玉葱 葱
29	土	冷やし中華 ピーマンとツナのごま和え	いりこ	バナナ	ささ身 卵 かつお節	バナナ 中華麺 ごま ツナ缶	きゅうり もやし 人参 トマト ピーマン キャベツ

※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。