

2021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	月	★大根フライ キャベツの梅肉和え 納豆 けんちん汁	りんご	牛乳 ★麩ラスク	エソすり身 納豆 牛乳 厚揚げ 味噌 きな粉 麩	パン粉 小麦粉 油 片栗粉 バター	大根 中葱 キャベツ きゅうり 人参 もやし しいたけ 玉葱 ごぼう
2	火	★かしの照り焼き 納豆 ブロッコリーのじゃこ和え ★味噌汁	いりこ	たくあん ★チーズおかわおにぎり	鶏もも肉 ちりめん 納豆 味噌 油揚げ チーズ かつお節	じゃが芋 白米	ブロッコリー 人参 小松菜 玉葱 キャベツ 中葱
3	水	【お誕生会・お別れ会】いなり寿司 ハンバーグ (おろし醤油ソース) ポテトサラダ 野菜の煮物 ウインナー ★コーンスープ いちご	バナナ	カルピス ロールケーキ			
4	木	中華の野菜あんかけ ★梅干し ひじきのさっぱりサラダ 味噌汁	チーズ	ミルク たくあん ★かしのかわおにぎり	豆腐 油揚げ ひじき 鶏もも肉 ミルク ささ身	片栗粉 油 里芋 ごま 白米	ニンニク 生姜 しいたけ キャベツ ごぼう 玉葱 人参 中葱 きゅうり しめじ わかめ
5	金	魚の黄金焼き もやしのナムル ★昆布の佃煮 豚汁	いりこ	飲む豆乳ヨーグルト ★ココア蒸しパン	鯛切り身 ちりめん 豚肉 豆乳 厚揚げ	ココア 小麦粉 ごま油 里芋 甘酒 マヨネーズ	人参 もやし ニら りんご 玉葱 大根 ごぼう 中葱
6	土	ちゃんぽん 豆腐とニらの炒り煮	いりこ	りんご	豚肉 豆腐 かまぼこ	中華麺 コーン缶 ごま油	玉葱 人参 キャベツ 中葱 もやし ニら りんご
8	月	★魚の梅味噌焼き 納豆 ほうれん草の梅おかわ和え おすまし	りんご	ミルク ★天然酵母パン	鯛切り身 味噌 納豆 ミルク チーズ かつお節 豆腐 麩	強力粉 山芋	ほうれん草 もやし 人参 ニら 玉葱 わかめ りんご
9	火	★手羽元カレー ★らっきょう グリーンサラダ バナナ	いりこ	★いちごの ヨーグルトムース	手羽元 味噌 豆乳	じゃが芋 カレー粉 生クリーム コーン缶 マヨネーズ バナナ	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ ブロッコリー きゅうり いちご
10	水	★レバーの和風和え すき昆布のマリネ 味噌汁	チーズ	ミルク たくあん 中華おこわ	鶏レバー 厚揚げ 豚肉 ミルク 味噌	もち米 片栗粉 油 ごま	にんにく 生姜 小松菜 もやし 中葱 筍 人参 切り干し大根 玉葱 大根 えのき茸 しいたけ
11	木	豚肉の生姜焼き 切り干し大根の中華和え 味噌汁	いりこ	牛乳 ★手作りピザ	豚肉 油揚げ 豚ひき肉 牛乳 チーズ	強力粉 小麦粉 ごま ごま油 カレー粉 バター 油 じゃが芋	生姜 もやし 玉葱 人参 わかめ ビーマン キャベツ 切り干し大根 きゅうり しめじ
12	金	チリコンカン ★ブロッコリーの白和え 白菜スープ	バナナ	ミルク たくあん 赤飯おにぎり	大豆 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 味噌 ミルク	甘酒 練りごま 白米 もち米 小豆	玉葱 人参 大根 しいたけ ブロッコリー しめじ 白菜 中葱
13	土	【卒園式】	いりこ	りんご			
15	月	ちくわの2色揚げ 納豆 ごまブロッコリー 野菜たっぷりポトフ	りんご	ミルク ★きな粉マカロニ	ちくわ 納豆 味噌 鶏ガラ ウインナー ミルク きな粉	マカロニ じゃが芋 練りごま ごま	ブロッコリー 人参 小松菜 玉葱 大根 白菜
16	火	手羽元と野菜の甘酢煮 ビーフンの梅肉和え 味噌汁	いりこ	高菜 梅おかわおにぎり	手羽元 鶏もも肉 卵 かつお節 ロースハム 油揚げ ミルク	白米 5分づき米 ビーフン じゃが芋	人参 大根 キャベツ 玉葱 しめじ かぼちゃ 中葱
17	水	【ごはんの日】雑穀米入りごはん ★鶏のからあげ スパゲティサラダ キャベツと車麩の和え物 おすまし	チーズ	牛乳 よもぎ入り蒸し饅頭	鶏もも肉 牛乳 車麩 豆乳	小麦粉 小豆 そろめん マヨネーズ 片栗粉 油 スパゲティ 雑穀米	玉葱 人参 ブロッコリー よもぎ ニンニク キャベツ えのき茸 わかめ 中葱 生姜
18	木	魚の煮付け 野菜の煮物 ★梅干し ひじきと玉葱のツナサラダ 味噌汁	いりこ	飲む豆乳ヨーグルト ★天然酵母パン	鯛切り身 ひじき 厚揚げ 豆乳 味噌	ツナ缶 強力粉 山芋 レーズン	人参 りんご 生姜 大根 ごぼう 玉葱 しめじ 中葱
19	金	重ね煮のサモサ キャベツとりんごのサラダ 納豆 豆腐とわかめのサンラータン	りんご	ミルク ★ごはんピザ	ミルク チーズ 納豆 味噌 豚肉 豆腐	餃子の皮 カレー粉 じゃが芋 白米 小麦粉 ※ レーズン ツナ缶 マヨネーズ	玉葱 人参 しいたけ キャベツ りんご もやし わかめ
20	土	【春分の日】					
22	月	★タンドリーチキン 納豆 小松菜のごま味噌和え ★春雨スープ	いりこ	ミルク パリパリ昆布 5分米の高菜おにぎり	鶏もも肉 納豆 味噌 ミルク 豆乳	カレー粉 ごま 春雨 白米 5分づき米	高菜 にんにく 生姜 小松菜 中葱 わかめ もやし 人参 ニら しいたけ 玉葱 ごぼう
23	火	八宝菜 切り干し大根のマリネ わかめスープ	りんご	牛乳 ★アメリカンドッグ	豚肉 鶏ガラ ひじき 豆乳 牛乳 豆腐 ウインナー かまぼこ	小麦粉 油 ごま	玉葱 人参 白菜 キャベツ えのき茸 中葱 たけのこ しいたけ 切り干し大根 ブロッコリー わかめ
24	水	車麩の角煮 じゃが芋小松菜添え ★かみなり豆腐 味噌汁	いりこ	★お好み焼き	車麩 かつお節 豆腐 油揚げ 豚肉 卵	片栗粉 油 じゃが芋 山芋	小松菜 しいたけ ごぼう 玉葱 人参 大根 中葱 白菜 キャベツ もやし わかめ
25	木	★魚のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう 味噌汁	チーズ	★納豆うどん	鯛切り身 味噌 油揚げ 納豆 豆腐 かつお節 ちりめん	ごま ごま油 うどん麺	小松菜 玉葱 人参 しめじ えのき茸 ほうれん草 ごぼう わかめ
26	金	豆腐入りチキンナゲット 納豆 キャベツとじゃこの和え物 ★オニオンスープ	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	鶏ひき肉 豆腐 卵 ベーコン 納豆 味噌 豆乳 ちりめん	片栗粉 油 じゃが芋 コーン缶 レーズン バナナ	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 白菜 中葱 りんご 桃缶 みかん缶
27	土	【お弁当の日】	いりこ	りんご			
29	月	とり天 こぶき芋 人参 ブロッコリー添え 納豆 のっぺい汁	りんご	ミルク 天然酵母パン	鶏むね肉 卵 納豆 味噌 油揚げ ミルク	強力粉 山芋 ごま 里芋 じゃが芋 小麦粉 油	ブロッコリー 人参 小松菜 玉葱 しいたけ ごぼう 大根 中葱
30	火	あっさり塩マーボー豆腐 ブロッコリーのツナサラダ 味噌汁	バナナ	ミルク たくあん ★カレーおにぎり	豚ひき肉 豆腐 鶏ひき肉 ミルク	練りごま 片栗粉 コーン缶 白米 ツナ缶 マヨネーズ カレー粉 じゃが芋	大根 しめじ ニら 玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 キャベツ えのき茸 中葱
31	水	ごぼうときのこの春巻き ★もりもり納豆 キャベツとしめじのソテー 味噌汁	いりこ	飲む豆乳ヨーグルト ★マール蒸しパン	ベーコン 納豆 味噌 鶏ひき肉 卵 厚揚げ 豆乳	小麦粉 甘酒 油 春巻きの皮 ココア	ごぼう しめじ えのき茸 エリンギ 玉葱 キャベツ 小松菜 人参 白菜 わかめ

※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。

また、未満児さんの朝のおやつにはスキムミルクがつきます。

※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。