

2020年



献立表



深江保育園

| 日曜 | 昼食 | おやつ (午前) 3歳未満児のみ | 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 |
| 1 水 | 豆腐ハンバーグ蒸し野菜添え〜醤油ソース〜 切り干し大根の煮物 味噌汁 | いりこ | 高菜 5分米の 天ぷらおにぎり | 豆腐 鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ 天ぷら ちりめん 味噌 | じゃが芋 白米 5分づき米 | 玉葱 人参 ブロccoli 切り干し大根 キャベツ 中葱 |
| 2 木 | かしわの照り焼き 納豆 野菜のごま和え のっぺい汁 | いりこ | ミルク 豆腐ドーナツ | 鶏もも肉 納豆 味噌 厚揚げ 豆腐 ミルク きな粉 | ごま ごま油 小麦粉 油 | ニラ ほうれん草 もやし 人参 中葱 玉葱 しいたけ ごぼう |
| 3 金 | ニラ入りさつま揚げ 納豆 春キャベツの和え物 味噌汁 | 飲む豆乳 ヨーグルト | バリバリ昆布 じゃこチーズおにぎり | エソすり身 豆腐 豆乳 納豆 味噌 チーズ ちりめん | 山芋 小麦粉 油 白米 甘酒 パナナ | 玉葱 人参 ごぼう ニラ りんご キャベツ もやし えのき茸 わかめ |
| 4 土 | 【入園式】 | | | | | |
| 6 月 | おでん キャベツとひじきのサラダ 春雨スープ | バナナ | 牛乳 マーブル蒸しパン | 手羽元 鶏もも肉 卵 豆乳 厚揚げ ひじき 油揚げ 牛乳 | じゃが芋 小麦粉 ココア 春雨 ごま油 | 大根 人参 キャベツ しいたけ ごぼう 中葱 わかめ |
| 7 火 | チキンカレー パナナ コールスローサラダ | いりこ | ミルク きな粉マカロニ | 手羽元 ミルク きな粉 味噌 | じゃが芋 カレールー マカロニ コーン缶 マヨネーズ パナナ | 玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり |
| 8 水 | 魚の竜田揚げ 白菜スープ 納豆 アスパラともやしのおかか和え | フルーツ豆乳 ヨーグルト | たくあん かしわおにぎり | 鯖切り身 かつお節 鶏もも肉 納豆 味噌 ベーコン 豆乳 | 片栗粉 油 白米 甘酒 パナナ | アスパラ もやし 人参 ごぼう りんご 小松菜 玉葱 白菜 えのき茸 中葱 |
| 9 木 | 筑前煮 味噌汁 切り干し大根のマリネ | いりこ | ミルク 天然酵母パン | 鶏もも肉 厚揚げ チーズ ひじき 油揚げ ミルク 味噌 | 強力粉 山芋 里芋 | ごぼう 人参 大根 れんこん 中葱 切り干し大根 ブロccoli 玉葱 |
| 10 金 | 車麩の角煮 野菜添え 納豆 豚汁 | 飲む豆乳 ヨーグルト | ちよっと雑炊 | 車麩 かつお節 納豆 豆乳 豚肉 鶏もも肉 味噌 | 白米 片栗粉 じゃが芋 油 里芋 甘酒 パナナ | 小松菜 中葱 白菜 しいたけ りんご ニラ 玉葱 人参 大根 ごぼう しめじ |
| 11 土 | 野菜たっぷりうどん もやしとニラのナムル | いりこ | バナナ | 鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ | ごま油 うどん麺 バナナ | 玉葱 人参 白菜 ごぼう しいたけ 中葱 もやし ニラ |
| 13 月 | 新じゃがと新玉葱のポトフ 春雨の酢の物 いちご | バナナ | 納豆うどん | 鶏ガラ ウィンナー ロースハム 納豆 味噌 ちりめん かつお節 | じゃが芋 春雨 うどん麺 ごま | 玉葱 人参 キャベツ 大根 いちご 小松菜 ブロccoli きゅうり わかめ もやし |
| 14 火 | 豚肉の生姜焼き 大豆のマリネ 味噌汁 | フルーツ豆乳 ヨーグルト | いりこ 5分米の 五目おにぎり | 豚肉 大豆 油揚げ 豆乳 豆腐 味噌 いりこ ひじき | 甘酒 白米 パナナ 5分づき米 | 生姜 もやし 玉葱 人参 キャベツ れんこん しいたけ ピーマン パプリカ なす 中葱 りんご |
| 15 水 | 【ごはんの日】 たけのこごはん からあげ レタス ポテトサラダ アスパラのごま和え 若竹汁 | バナナ | 牛乳 レーズンスコーン | 油揚げ 鶏もも肉 牛乳 豆乳 | 小麦粉 レーズン 油 ごま 片栗粉 白米 マヨネーズ じゃが芋 | たけのこ 人参 玉葱 きゅうり 中葱 レタス アスパラ もやし わかめ |
| 16 木 | 八宝菜 大豆とひじきの煮物 ごぼうのコロコロスープ | いりこ | バリバリ昆布 5分米の 高菜おにぎり | 豚肉 かまぼこ 大豆 油揚げ 天ぷら ひじき | 白米 5分づき米 ごま | 玉葱 人参 白菜 キャベツ たけのこ しいたけ ごぼう グリーンピース 高菜 |
| 17 金 | 魚の黄金焼き 納豆 さんぴらごぼう 味噌汁 | 飲む豆乳 ヨーグルト | ミルク 黒糖蒸しパン | 鯛切り身 油揚げ 納豆 味噌 厚揚げ ミルク 豆乳 | 小麦粉 黒糖 ごま マヨネーズ 甘酒 パナナ | 人参 ごぼう 玉葱 りんご もやし キャベツ しめじ 中葱 |
| 18 土 | 焼きピーマン ニラ玉スープ | いりこ | バナナ | 豚肉 かまぼこ 卵 鶏ガラ | バナナ ピーマン | 玉葱 人参 キャベツ ごぼう 大根 中葱 しいたけ ニラ えのき茸 |
| 20 月 | レバーの和風和え かみなり豆腐 おすまし | バナナ | 牛乳 天然酵母パン | 鶏レバー 味噌 豆腐 牛乳 麩 | 片栗粉 油 ごま 強力粉 山芋 レーズン | 小松菜 もやし 人参 しいたけ りんご ごぼう 玉葱 えのき茸 わかめ 中葱 |
| 21 火 | 豆腐の松風焼き 納豆 味噌汁 キャベツとひじきのサラダ | フルーツ豆乳 ヨーグルト | たくあん 中華おこわ | 豆腐 鶏ひき肉 味噌 納豆 ひじき 厚揚げ 豚肉 油揚げ 豆乳 | 山芋 ごま もち米 甘酒 パナナ | 玉葱 人参 中葱 キャベツ りんご 小松菜 かぼちゃ しいたけ たけのこ |
| 22 水 | ひじき入り肉団子の甘酢和え レタス ピーマンの梅肉和え おすまし | いりこ | いりこ 鮭と わかめのおにぎり | 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 ロースハム 鮭フレーク | 白米 ごま ピーマン | 玉葱 きくらげ ピーマン わかめ 人参 たけのこ キャベツ レタス えのき茸 |
| 23 木 | 【お弁当の日】 | いりこ | ミルク 桜餅 (未: 桜蒸しパン) | | | |
| 24 金 | 【お誕生会】重ね煮のコロッケ 花ごはん マカロニサラダ ウィンナー いちご たけのこの土佐煮 じゃが芋のスープ | バナナ | ヨーグルトムース いちごソース | | | |
| 25 土 | 親子煮 もやしと人参のおかか和え | いりこ | バナナ | 鶏もも肉 麩 卵 かまぼこ かつお節 | バナナ | 人参 しめじ ごぼう ニラ 玉葱 キャベツ 中葱 もやし |
| 27 月 | 魚の煮付け 野菜添え もりもり納豆 味噌汁 | バナナ | 牛乳 新じゃがで ポテトフライ | 鯛切り身 納豆 卵 鶏ひき肉 味噌 油揚げ 牛乳 | じゃが芋 油 | 生姜 かぼちゃ 人参 ごぼう 小松菜 玉葱 しめじ 中葱 |
| 28 火 | キャベツたっぷりメンチカツ 納豆 油揚げとニラのごま和え オニオンスープ | フルーツ豆乳 ヨーグルト | バリバリ昆布 5分米の 梅おかかおにぎり | 豚ひき肉 油揚げ 納豆 豆乳 味噌 ベーコン かつお節 | 白米 5分づき米 コーン缶 甘酒 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 パナナ | キャベツ 玉葱 人参 もやし ニラ 小松菜 白菜 中葱 りんご |
| 29 水 | 【昭和の日】 | | | | | |
| 30 木 | 魚の塩麴焼き 納豆 ささ身と野菜の酢の物 味噌汁 | いりこ | ミルク 天然酵母パン | 鯛切り身 ささ身 納豆 味噌 ミルク 麩 | 強力粉 山芋 ごま じゃが芋 | キャベツ きゅうり もやし 人参 ニラ 玉葱 ほうれん草 中葱 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。