

2020年



献立表



深江保育園

日	曜	昼食	おやつ (午前)		主な材料		
			3歳未満児のみ		血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える
1	金	手羽元と野菜の甘酢煮 ひじきと玉葱のツナサラダ 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 麩ラスク	手羽元 鶏もも肉 ひじき 豆乳 油揚げ 豆腐 ミルク 麩	バター ジャガ芋 ツナ缶 バナナ 甘酒	人参 いんげん 玉葱 中葱 キャベツ りんご
2	土	高菜スパゲティ オニオンスープ	いりこ	きな粉蒸しパン	ベーコン ちりめん きな粉 豆乳	スパゲティ麺 ジャガ芋 コーン缶 小麦粉	高菜 玉葱 人参 白菜 中葱
3	日	【憲法記念日】					
4	月	【みどりの日】					
5	火	【こどもの日】					
6	水	【振替休日】					
7	木	ポークカレー 春雨の酢の物 バナナ	いりこ	ミルク 天然酵母パン	鶏ガラ 豚肉 味噌 ロースハム ミルク チーズ	ジャガ芋 春雨 強力粉 カレールー バナナ 山芋	かぼちゃ 玉葱 人参 りんご きゅうり わかめ もやし
8	金	【ごはんの日】 ピースごはん 車麩のフライ おすまし しいたけとジャガ芋の炒め物 切り干し大根の煮物	バナナ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	車麩 かつお節 高野豆腐 油揚げ 豆腐 豆乳	白米 ジャガ芋 小麦粉 レーズン パン粉 油 甘酒 バナナ	グリーンピース しいたけ アスパラ りんご 桃缶 人参 玉葱 えのき茸 わかめ 中葱 みかん缶
9	土	五目うどん ニラともやしの磯和え	いりこ	バナナ	鶏もも肉	うどん麺 バナナ	玉葱 人参 白菜 ニラ ごぼう しいたけ もやし
11	月	もやしとパプリカの春巻き 納豆 アスパラのきんぴら 春雨スープ	バナナ	牛乳 ごはんピザ	納豆 味噌 牛乳 チーズ	白米 ツナ缶 油 春雨 マヨネーズ 春巻きの皮	もやし パプリカ アスパラ ごぼう 中葱 人参 小松菜 生姜 しいたけ 玉葱 わかめ
12	火	魚のちゃんちゃん焼き おすまし 大豆とひじきの煮物	フルーツ豆乳 ヨーグルト	高菜 コーンと わかめのおにぎり	鯛切り身 大豆 ひじき 麩 豆乳 油揚げ 天ぷら 豆腐 味噌	白米 コーン缶 バナナ 甘酒	わかめ 玉葱 人参 えのき茸 しめじ ほうれん草 中葱 りんご
13	水	マーボー豆腐 味噌汁 ビーフンの梅肉和え	いりこ	ミルク きな粉マカロニ	豚ひき肉 豆腐 味噌 ミルク きな粉 ロースハム	マカロニ 練りごま ビーフン ジャガ芋	大根 白葱 玉葱 キャベツ 人参 えのき茸 中葱
14	木	ピーマン入りハンバーグ 納豆 もやしとちくわのカレー和え 味噌汁	りんご	ミルク 天然酵母パン	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 納豆 味噌 ミルク ちくわ	強力粉 レーズン 山芋 カレー粉	玉葱 人参 ピーマン もやし ニラ キャベツ 中葱
15	金	きびなごのから揚げ キャベツアスパラ添え 五目煮 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	たくあん 中華おこわ	きびなご 厚揚げ 大豆 豆乳 高野豆腐 豚肉 油揚げ 豆腐	片栗粉 油 もち米 バナナ 甘酒	キャベツ アスパラ 人参 しいたけ 筍 りんご 大根 板こんにゃく 玉葱 なす 中葱
16	土	【お弁当の日】	いりこ	りんご			
18	月	かしわの照り焼き レタス 納豆 きんぴらごぼう 味噌汁	りんご	牛乳 きな粉の スノーボール	鶏もも肉 油揚げ 納豆 味噌 厚揚げ 牛乳 きな粉	ごま 薄力粉 油	ごぼう 人参 玉葱 もやし しめじ わかめ
19	火	豆腐入りナゲット ポテトサラダ レタスともやしのナムル 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク レーズン蒸しパン	鶏ひき肉 豆腐 卵 ミルク 豆乳	片栗粉 油 ジャガ芋 甘酒 バナナ マヨネーズ 小麦粉 レーズン	玉葱 にんにく 生姜 人参 りんご きゅうり レタス もやし なす 中葱
20	水	ジャがいもと春雨の炒め物 もりもり納豆 わかめスープ	いりこ	押し麦スープ	納豆 鶏ひき肉 卵 味噌 鶏ガラ 鶏もも肉	ジャガ芋 春雨 ごま 押し麦	玉葱 人参 ニラ しいたけ 中葱 キクラゲ 小松菜 わかめ えのき茸
21	木	ギョロツケ 納豆 いんげんのごま和え 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 梅わかめおにぎり	エソすり身 味噌 納豆 豆腐 油揚げ 豆乳	小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま 甘酒 バナナ	玉葱 人参 中葱 いんげん もやし わかめ りんご
22	金	【お誕生会】 兜のいなり寿司 春巻き 鯉のぼりウインナー 野菜の煮物 スパゲティサラダ おすまし メロン	バナナ	カルピス こいのぼりケーキ			
23	土	親子煮 野菜のおかか和え	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 玉葱 キャベツ 中葱 もやし ピーマン
25	月	アベックスのから揚げ マッシュポテト トマト スナックエンドウ添え 納豆 つみれ汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	大豆加工品 納豆 味噌 いわしすり身 厚揚げ ミルク	強力粉 山芋 片栗粉 油 ジャガ芋 ごま	ニンニク 生姜 トマト いんげん 小松菜 大根 中葱 ごぼう 玉葱 人参 なす しめじ
26	火	筑前煮 いんげんの白和え 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	鶏もも肉 厚揚げ 豆腐 豆乳 麩 牛乳 卵 豚肉 味噌	小麦粉 里芋 練りごま 山芋 甘酒 バナナ	ごぼう 人参 大根 れんこん キャベツ りんご しいたけ いんげん しめじ もやし 中葱
27	水	アジのフライ〜らっきょタルタル〜野菜添え 車麩とキャベツの和え物 味噌汁	いりこ	たくあん かしわおにぎり	アジ切り身 豆腐 車麩 鶏もも肉	白米 小麦粉 パン粉 油 ジャガ芋	トマト アスパラ キャベツ 人参 玉葱 わかめ ごぼう
28	木	タンドリーチキン蒸し野菜添え きゅうりとオクラの梅肉和え 人参のポタージュ	いりこ	ミルク ココア蒸しパン	鶏もも肉 ミルク 豆乳	小麦粉 ココア カレー粉 ジャガ芋	ニンニク 生姜 かぼちゃ 玉葱 パセリ ブロッコリー きゅうり 人参 オクラ
29	金	レバーの和風和え 味噌汁 切り干し大根のマリネ	飲む豆乳 ヨーグルト	梅わかめうどん	鶏レバー 味噌 ひじき 厚揚げ ささ身 豆乳	片栗粉 油 ごま うどん麺 甘酒 バナナ	にんにく 生姜 小松菜 ほうれん草 しめじ わかめ もやし 人参 切り干し大根 きゅうり 玉葱 りんご
30	土	ちゃんこ鍋 納豆	いりこ	バナナ	エソすり身 豚肉 納豆 味噌 油揚げ 焼き豆腐	バナナ	白菜 キャベツ しめじ 白葱 ニラ ごぼう

※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。