

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	月	冷しゃぶ わかめスープ 切り干し大根の煮物	バナナ	ミルク たくあん じゃこと大葉のおにぎり	豚肉 高野豆腐 油揚げ 鶏ガラ 豆腐 ちりめん ミルク	練りごま ごま 白米	もやし きゅうり キャベツ 中葱 大葉 人参 切り干し大根 玉葱 わかめ えのき茸
2	火	魚のカレー粉ムニエル トマト 納豆 いんげんのごま和え 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	冷やしそうめん	アジ切り身 納豆 味噌 油揚げ ささ身 豆乳	小麦粉 vカレー粉 油 甘酒 ごま じゃが芋 そうめん パナナ	トマト いんげん 人参 もやし 玉葱 キャベツ 中葱 きゅうり りんご
3	水	枝豆入りがんもどき レタス マカロニサラダ もやしとピーマンのおかか和え 味噌汁	いりこ	牛乳 マーブル蒸しパン	豆腐 ひじき かつお節 枝豆 ロースハム 油揚げ 牛乳 豆乳	山芋 マカロニ 油 マヨネーズ 小麦粉	ごぼう 人参 玉葱 もやし 中葱 ピーマン レタス きゅうり しめじ 大根
4	木	【お誕生会】あじさいごはん 傘ハンバーグ トマトのサラダ かぼちゃのいとこ煮 ウインナー アスパラ おすまし メロン	バナナ	あじさいゼリー ヨーグルトムース			
5	金	鶏もも肉の味噌パン粉焼き 納豆 キャベツの梅ひじき和え 味噌汁	いりこ	ミルク 天然酵母パン	鶏もも肉 味噌 ひじき 納豆 厚揚げ チーズ ミルク	強力粉 山芋 ごま パン粉	キャベツ 人参 小松菜 玉葱 なす もやし 中葱
6	土	パリパリ血うどん きゅうりと油揚げの和え物	いりこ	バナナ	豚肉 かまぼこ 油揚げ	中華麺 バナナ 片栗粉	玉葱 人参 もやし キャベツ たけのこ きゅうり
8	月	なすと豚肉のさっぱり炒め ポテトサラダ けんちん汁	バナナ	牛乳かん	豚肉 厚揚げ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ	なす 玉葱 しめじ ピーマン 大根 中葱 みかん缶 人参 きゅうり レタス しいたけ ごぼう
9	火	鶏ひき肉のつくね焼き トマト 納豆 きゅうりのツナサラダ 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク 豆腐ドーナツ	鶏ひき肉 納豆 味噌 豆乳 厚揚げ ミルク 豆腐 きな粉	小麦粉 ツナ缶 甘酒 マヨネーズ 油 パナナ	玉葱 人参 大葉 小葱 かぼちゃ しめじ トマト きゅうり もやし ニら りんご
10	水	豆腐ステーキ~野菜あんかけ~ ビーフンの梅肉和え つみれ汁	いりこ	たくあん 中華おこわ	ロースハム いわしすり身 豆腐 豚ひき肉 味噌	もち米 ビーフン 片栗粉 油	しいたけ 大根 玉葱 生姜 しめじ ごぼう 中葱 きゅうり 人参 筍
11	木	魚のセサミフライ スナッPEndウ もやしのナムル 納豆 じゃが芋のポターージュ	いりこ	ミルク きな粉マカロニ	アジ切り身 納豆 味噌 豆乳 ミルク きな粉	小麦粉 パン粉 ごま 油 じゃが芋 マカロニ	生姜 スナッPEndウ もやし 人参 きゅうり 小松菜 玉葱 パセリ
12	金	チリコンカン すき昆布の煮物 春雨スープ	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク パリパリ昆布 五目おにぎり	大豆 豚ひき肉 天ぷら 油揚げ ひじき ミルク 豆乳	甘酒 春雨 パナナ 白米 5分づき米	玉葱 人参 大根 しいたけ 生姜 りんご ごぼう 白菜 中葱 わかめ れんこん
13	土	豚丼 もやしとピーマンのごま和え	いりこ	バナナ	豚肉	ごま パナナ	玉葱 ごぼう しめじ 中葱 もやし ピーマン
15	月	レバーの和風和え 味噌汁 切り干し大根のマリネ	バナナ	ミルク 天然酵母パン	鶏レバー 味噌 ひじき 豆腐 油揚げ 麩 ミルク	強力粉 レーズン 油 山芋 ごま 片栗粉	にんにく 生姜 小松菜 もやし わかめ りんご 人参 切り干し大根 きゅうり 玉葱 えのき茸
16	火	【こはねの日】梅ごはん 車麩の角煮 野菜添え すいか 厚揚げとアスパラの甘辛煮 豆腐とわかめのサンラータン	りんご	ミルク ココアカップケーキ	車麩 かつお節 厚揚げ 麩 ミルク 豆乳 ちりめん 豆腐 豚肉	片栗粉 油 小麦粉 白米 じゃが芋 ごま 強力粉 ココア	にんにく 生姜 小松菜 人参 アスパラ すいか 玉葱 わかめ
17	水	酢豚 いんげんの白和え おすまし	フルーツ豆乳 ヨーグルト	たくあん かしわおにぎり	豚肉 豆腐 味噌 麩 鶏もも肉 豆乳	そうめん 練りごま 白米 甘酒 パナナ	玉葱 人参 ピーマン たけのこ ごぼう りんご しいたけ いんげん かぼちゃ わかめ 中葱
18	木	魚のトマトチーズ焼き 納豆 きんぴらごぼう 味噌汁	いりこ	牛乳もち	アジ切り身 チーズ 油揚げ 納豆 味噌 豆腐 牛乳 きな粉	ごま 片栗粉	玉葱 人参 なす ピーマン ごぼう もやし キャベツ しめじ わかめ
19	金	【お弁当の日】	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 手作り肉まん			
20	土	ちゃんぽん 昆布の佃煮	いりこ	バナナ	豚肉 かまぼこ ちりめん	中華麺 パナナ	玉葱 人参 キャベツ もやし 中葱
22	月	夏野菜カレー グリーンサラダ すいか	バナナ	牛乳 ごまかりんとう	手羽元 味噌 豆乳 牛乳	じゃが芋 カレールー コーン缶 油 マヨネーズ 米粉 片栗粉 ごま	玉葱 人参 かぼちゃ なす すいか オクラ ピーマン キャベツ アスパラ きゅうり
23	火	魚の煮付け 野菜添え もりもり納豆 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ 油揚げと 青菜のおにぎり	鯛切り身 高野豆腐 納豆 いりこ 鶏ひき肉 卵 味噌 油揚げ 豆乳	白米 ごま 甘酒 パナナ	生姜 かぼちゃ 人参 小松菜 玉葱 しめじ 大根 わかめ りんご
24	水	野菜のかき揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツと人参のじゃこ和え 味噌汁	いりこ	ミルク パリパリ昆布 チーズおかかおにぎり	大豆 ひじき 油揚げ かつお節 枝豆 天ぷら 厚揚げ チーズ ミルク ちりめん	白米 小麦粉 油	玉葱 人参 かぼちゃ ごぼう 中葱 ピーマン キャベツ えのき茸 わかめ
25	木	マーボー茄子 きゅうりとささ身のパンパンジー レタスのスープ	いりこ	ミルク 天然酵母パン	豚ひき肉 味噌 ささ身 鶏ガラ 卵 ミルク	練りごま ごま 小豆	なす 玉葱 白葱 ピーマン わかめ 中葱 生姜 きゅうり レタス えのき茸
26	金	かしわの南蛮漬け かぼちゃのサラダ レタス 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	納豆うどん	鶏もも肉 豆腐 味噌 豆乳 納豆 かつお節 ちりめん	レーズン マヨネーズ 片栗粉 油 うどん麺 甘酒 パナナ	玉葱 赤・黄パプリカ ピーマン かぼちゃ 小松菜 きゅうり 人参 レタス しめじ もやし わかめ りんご
27	土	冷やし中華 ジャーマンポテト	いりこ	バナナ	ささ身 卵 ベーコン	バナナ じゃが芋 ごま油 中華麺	もやし 人参 きゅうり トマト 玉葱 パセリ
29	月	ささ身の磯辺揚げ 納豆 オクラのじゃこ和え 味噌汁	バナナ	牛乳 黒糖レーズン蒸しパン	ささ身 ちりめん 納豆 味噌 厚揚げ 牛乳 豆乳	小麦粉 片栗粉 レーズン	オクラ 人参 ニら 玉葱 かぼちゃ しめじ 中葱
30	火	山家焼き アスパラのごま和え 大豆のマリネ 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ミルク いりこ 高菜おにぎり	アジ 豆腐 大豆 味噌 油揚げ ミルク いりこ 豆乳	甘酒 ごま じゃが芋 白米 5分づき米 パナナ	玉葱 白葱 生姜 大葉 アスパラ もやし わかめ しいたけ 人参 ピーマン 赤・黄パプリカ キャベツ 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。