



月献立表

令和2年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	土	五目うどん	牛肉 油揚げ	うどん 上白糖	人参 ホウレン草 ねぎ 乾わかめ 干しいたけ	だしかつお しょうゆ
		みかん			みかん	
		つなっこ ミニカップゼリー	牛乳			つなっこ ミニカップゼリー
18	月	中華風スープ	豚肉	片栗粉 ごま油 はるさめ	人参 白菜 ねぎ 竹の子	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酒
		中華漬け ふりかけ		上白糖 ごま油	きゅうり	しょうゆ 酢 パプリカ粉 ふりかけ
		みたらし団子 (0、1才いも団子)		上新粉 白玉粉 上白糖		しょうゆ
19	火	ぶりの照り焼き	ぶり	上白糖 白ごま ごま油	人参 小松菜	しょうゆ みりん
		小松菜のナムル		さつまいも	玉ねぎ 人参 ねぎ	しょうゆ
		みそ汁	みそ			だしかつお
20	水	黒糖蒸しパン	豆乳 牛乳	黒糖 ホットケーキミックス		
		◎ミートスパゲティ	牛ひき肉 粉チーズ バター	なたね油 スパゲティ	人参 玉ねぎ バセリ マッシュルーム	塩 こしょう ケチャップ
		豆腐スープ ◎ポテトお餅	豆腐 ピザチーズ 牛乳	片栗粉 じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ バセリ	塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう
21	木	誕生日会 ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 バター バター 鶏卵	パン粉	玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ
		フルーツサラダ		上白糖 なたね油	人参 きゃべつ きゅうり みかん缶 バイン缶	酢 塩 こしょう
		コーンスープ		クリームコーン缶 コーン 片栗粉	玉ねぎ バセリ	コンソメ 塩 こしょう
22	金	いりご菜飯				いりご菜飯の素
		ミニカップゼリー				ミニカップゼリー
		ドーナツ	鶏卵 バター 牛乳 牛乳	小麦粉 上白糖 グラニュー糖		ベーキングパウダー
23	土	◎鶏肉の唐揚げ	鶏肉	片栗粉 なたね油	しょうが	酒 みりん しょうゆ
		マセドアンサラダ		じゃがいも なたね油 上白糖	人参 きゅうり	酢 塩 こしょう
		みそ汁	油揚げ みそ		人参 白菜 ねぎ	だしかつお
25	月	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			ミレービスケット
		ミレービスケット				
		みかん			みかん	
26	火	ラーメン	豚肉	ごま油 中華麺	しょうが 人参 白菜 もやし ねぎ	塩 こしょう 鶏ガラ
		焼きおにぎり		焼きおにぎり		
		ミニメロンパン	牛乳	ミニメロンパン		
27	水	牛乳	牛乳			
		かぶのあんかけ	鶏ひき肉	上白糖 片栗粉	かぶ 三度豆 玉ねぎ 人参	みりん しょうゆ だしかつお
		三色ごま和え		コーン 白ごま	ほうれん草 人参	しょうゆ
28	木	焼きのり		さつまいも		焼きのり
		ぶかし芋				塩
		牛乳	牛乳			
29	金	鯖の塩焼き	鯖	なたね油 上白糖	人参 切り干し大根	塩
		切干し大根の煮物	油揚げ	さといも	玉ねぎ 乾わかめ	しょうゆ みりん だしかつお
		みそ汁	バター	グラニュー糖 食パン		だしかつお
30	土	◎シュガートースト	バター 牛乳			
		牛乳	牛乳			
		◎ビーフカレー	牛肉	じゃがいも なたね油	人参 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	カレールウ
29	金	コールスローサラダ		上白糖 コーン	人参 きゅうり きゃべつ	酢 塩 こしょう
		フルーツポンチ		上白糖	みかん缶 もも缶 バイン缶	アガー
		クラッカー	牛乳			クラッカー
28	木	牛乳	牛乳			
		八宝菜	豚肉	なたね油 上白糖 片栗粉	人参 白菜 玉葱 絹さや しいたけ	しょうゆ コンソメ
		添え野菜(きゅうり)		上白糖	きゅうり	酢 塩 こしょう
29	金	南瓜の豆乳ドーナツ	豆乳 牛乳	ホットケーキミックス グラニュー糖	かぼちゃ	
		牛乳	牛乳			
		中華揚げ団子	豚ひき肉	なたね油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ 塩
30	土	ブロッコリーのおかか和え			ブロッコリー	しょうゆ 花かつお
		ずまし汁	豆腐		人参 みつば えのき	だしかつお しょうゆ
		マカロニのきな粉和え	きな粉 牛乳	マカロニ 三温糖		
30	土	牛乳	牛乳			
		五目うどん	牛肉 油揚げ	うどん 上白糖	人参 ホウレン草 ねぎ 乾わかめ 干しいたけ	だしかつお しょうゆ
		オレンジ				オレンジ
30	土	パウンドケーキ		パウンドケーキ		
		牛乳	牛乳			

◎印はぞうぐみさんのリクエストメニューになっています。



