

平成24年11月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通						
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ 主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
1	木		バナナ 牛乳	鶏肉のマーメレード焼き	鶏肉 マーメレード 醤油 みりん 油	卵の花の炒り煮 味噌汁	おから 人参 玉葱 生椎茸 グリンピース 油 砂糖 醤油 大根 人参 油揚げ 葱 味噌 煮干	にんじんクッキー 牛乳	人参 薄力粉 バター 砂糖 卵 スキムミルク	
2	金		チーズ 牛乳	さつま芋入りかき揚げ	ちりめん えび さつま芋 人参 ごぼう いんげん 豆腐 卵 小麦粉 塩 油	ミネストローネ	ベーコン 玉葱 人参 キャベツ トマト じゃが芋 ピーマン ケチャップ コンソメ	リンゴ	ツナサンド 牛乳	食パン ツナ缶 胡瓜 玉葱 マヨネーズ
5	月		リンゴ 牛乳	千草焼き	鶏ミンチ 玉葱 人参 ひじき 葱 卵 油 砂糖 醤油	★カミカミサラダ	さきいか 胡瓜 人参 大根 コーン缶 マヨネーズ 醤油	ミニ トマト	★いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油
6	火		ヨーグルト	★根菜のそぼろ煮	豚挽肉 玉葱 人参 里芋 大根 ごぼう こんにやく グリンピース 油 砂糖 醤油 みりん	春雨の酢の物	春雨 ハム 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	みかん	あずきパウンド 牛乳	小豆缶 薄力粉 卵 バター B・P スキムミルク
7	水		みかん 牛乳	鯖のみみじ揚げ	さわら 塩こしょう 人参 小麦粉 卵 油	ほうれん草のソテー 南瓜煮	ほうれん草 ベーコン 玉葱 もやし 人参 油 コンソメ 南瓜 砂糖 醤油 煮干		はりはり蒸しパン 牛乳	さつま芋 薄力粉 スキムミルク 豆乳 B・P 砂糖 塩
8	木		バナナ 牛乳	麻婆大根	豚挽肉 玉葱 人参 大根 れんこん ニラ 豆腐 干し椎茸 生姜 ニンニク ごま油 砂糖 醤油 みりん 味噌 片栗粉	ちりめんの甘酢	ちりめん 胡瓜 わかめ 人参 砂糖 酢 醤油	リンゴ	カレーピラフ 麦茶	米 玉葱 人参 ウイニー カレー粉 バター 塩 パセリ
9	金		ちりめん 牛乳	★大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 れんこん ごぼう 筍 厚揚げ 刻み昆布 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	ポテトサラダ	じゃが芋 ハム 人参 胡瓜 コーン缶 マヨネーズ	みかん	きなこサンド 牛乳	食パン きな粉 砂糖 バター
10	土		リンゴ 牛乳	焼きうどん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン もやし かまぼこ うどん 油 ソース 削り節 青のり	わかめスープ	わかめ 人参 コーン缶 葱 ごま 醤油 鶏ガラスープの素 煮干	バナナ	菓子 牛乳	菓子
12	月		みかん 牛乳	ピザバーグ	豚挽肉 玉葱 人参 卵 パン粉 塩こしょう スキムミルク ピーマン パプリカ コーン缶 ケチャップ チーズ	★切干大根のサラダ	切干大根 胡瓜 人参 キャベツ ツナ缶 マヨネーズ 削り節	ミニ トマト	バナナマフィン 牛乳	小麦粉 B・P スキムミルク 卵 砂糖 バター バナナ
13	火		ヨーグルト	肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 ごぼう こんにやく 白菜 葱 砂糖 醤油 みりん 煮干	三色和え	ほうれん草 じゃが芋 人参 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	★パセリ入りクラッカー 牛乳	薄力粉 強力粉 スキムミルク バター 牛乳 砂糖 塩 粉チーズ パセリ
14	水		ちりめん 牛乳	えび団子スープ	えび 長芋 片栗粉 白菜 玉葱 人参 生椎茸 もやし 葱 醤油 煮干	★牛肉のしぐれ煮	牛肉 ごぼう 糸こんにやく 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	バナナ	じゃが芋ドーナツ 牛乳	じゃが芋 薄力粉 B・P スキムミルク 砂糖 卵 牛乳 油 粉砂糖
15	木		リンゴ 牛乳	★根菜カレー	牛肉 玉葱 人参 れんこん ごぼう じゃが芋 いんげん バター スキムミルク カレールー	カリカリベーコンサラダ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 油	みかん	baumクーヘン カルピス	ホットケーキミックス 卵 グラニュー糖 豆乳 パナラエッセンス
16	金		バナナ 牛乳	八宝菜	豚肉 えび いか 白菜 玉葱 人参 筍 ピーマン かまぼこ 卵 ごま油 ニンニク 生姜 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	おからサラダ	おから 人参 ハム ブロッコリー マヨネーズ	リンゴ	肉みそおにぎり 麦茶	米 鶏ミンチ 味噌 みりん 油 青のり ごま
17	土		チーズ 牛乳	ミートスパゲティ	合挽肉 玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 グリンピース バター スパゲティ ケチャップ	ジャーマンポテト	ベーコン じゃが芋 コーン缶 塩こしょう	みかん	菓子 牛乳	菓子
19	月		リンゴ 牛乳	★きのこのオムレツ	ベーコン 玉葱 人参 しめじ えのき 干し椎茸 葱 卵 塩こしょう ケチャップ	五目納豆	納豆 人参 ちりめん ニラ 海苔 ごま 砂糖 醤油	ミニ トマト	ごまクッキー 牛乳	ホットケーキミックス グラニュー糖 牛乳 バター 黒ごま 白ごま 油
20	火		みかん 牛乳	秋刀魚の蒲焼き	さんま 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん	さつま芋と人参のサラダ すまし汁	さつま芋 人参 胡瓜 マヨネーズ 豆腐 人参 しめじ 葱 醤油 出し昆布 かつお節		ポパイ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク ほうれん草 チーズ 牛乳
21	水		ヨーグルト	人参カツ	豚挽肉 人参 玉葱 スキムミルク 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ ソース	ひじきとハムのソテー	ひじき ハム 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油	みかん	コーントースト 牛乳	食パン コーン缶 マヨネーズ パセリ 塩こしょう
22	木		バナナ 牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ピーマン トマトホール缶 油 ケチャップ 醤油 コンソメ	★三色きんぴら	れんこん 人参 糸こんにやく 油 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	★お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
24	土		みかん 牛乳	鶏ごぼう丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 ごぼう えのき 糸こんにやく 葱 油 砂糖 みりん 醤油 煮干	キャベツのゆかり和え	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 醤油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
26	月		リンゴ 牛乳	さつま芋のグラタン	鶏肉 玉葱 人参 ほうれん草 さつま芋 スキムミルク バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 粉チーズ パン粉	カラフルピーマンの じゃこ炒め	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ちりめん 油 塩昆布	ミニ トマト	★切干大根おにぎり 麦茶	米 切干大根 ベーコン 醤油 酒 塩 ごま
27	火		ヨーグルト	豚すき焼き	豚肉 白菜 玉葱 人参 しめじ 焼き豆腐 糸こんにやく ほうれん草 油 砂糖 醤油 みりん	ひじきのマリネ	ひじき 胡瓜 人参 カニカマ 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	かぼちゃパイ 牛乳	餃子の皮 南瓜 砂糖 バター 油
28	水		みかん 牛乳	鶏のごまから揚げ	鶏肉 塩こしょう 醤油 酒 ごま 小麦粉 片栗粉 油	★ごぼうサラダ	ごぼう ツナ缶 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ 醤油 ごま	ミニ トマト	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩
29	木		バナナ 牛乳	鯖の味噌煮	さば 生姜 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干 人参	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 里芋 大根 ごぼう 油揚げ 葱 醤油 片栗粉	リンゴ	小魚おやき 牛乳	小麦粉 スキムミルク ちりめん 桜えび キャベツ 卵 葱 塩 油 ソース 青のり
30	金		ちりめん 牛乳	カリフラワーシチュー	鶏肉 玉葱 人参 カリフラワー しめじ じゃが芋 バター スキムミルク シチュールー	白菜のごま酢和え	白菜 わかめ 人参 ちくわ 砂糖 醤油 酢 ごま	みかん	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク

★は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります