

平成24年12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	土				★ 発 表 会 ★						
3	月		リンゴ牛乳		★ごぼう入りハンバーグ	合挽肉 ごぼう 玉葱 人参 卵 塩こしょう パン粉 スキムミルク ケチャップ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ	ミニトマト	★バナナブレッド牛乳	強力粉 B・P スキムミルク バター 砂糖 塩 卵 牛乳 バナナ
4	火		みかん牛乳		鮭の照り焼き	ぶり 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒	★昆布の炒め煮味噌汁	刻み昆布 人参 さつま揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 豆腐 しめじ えのき 生椎茸 葱 味噌 煮干		ピザまん牛乳	ホットケーキミックス 片栗粉 油 ピーマン ミートソース缶 チーズ
5	水		バナナ牛乳		チキンのトマトソース	鶏肉 塩こしょう 油 玉葱 トマト ケチャップ コンソメ	和風サラダ	胡瓜 チシャ ツナ缶 人参 わかめ コーン缶 砂糖 酢 醤油	リンゴ	里芋ごはん麦茶	米 里芋 人参 油揚げ 干し椎茸 砂糖 醤油 塩
6	木		ヨーグルト		すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐 じゃが芋 ごぼう 大根 白菜 人参 糸こんにゃく えのき 葱 油 砂糖 醤油	胡瓜とトマトのごま和え	胡瓜 トマト 砂糖 醤油 ごま油 ごま	みかん	クッキー牛乳	小麦粉 B・P バター 砂糖 卵
7	金		リンゴ牛乳		鶏の南蛮漬け	鶏肉 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 玉葱 人参 胡瓜 油 砂糖 醤油 酢	かぼちゃサラダ	南瓜 ハム 胡瓜 人参 じゃが芋 マヨネーズ	ミニトマト	みそまんじゅう牛乳	小麦粉 スキムミルク 重曹 味噌 牛乳 砂糖 卵
8	土		チーズ牛乳		焼きビーフン	豚肉 玉葱 人参 ピーマン 白菜 干し椎茸 ビーフン 油 塩こしょう ソース	かき玉汁	玉葱 人参 しめじ 卵 葱 醤油 煮干	バナナ	菓子牛乳	菓子
10	月		みかん牛乳		★ポパイオムレツ	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草 切干大根 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	ミニトマト	★きなこラスク牛乳	フランスパン バター きな粉 砂糖
11	火		バナナ牛乳		鮭のマヨネーズ焼き	さけ 塩こしょう 玉葱 マッシュルーム パセリ マヨネーズ スキムミルク 油	★ちくわと胡瓜のごま酢	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 レタス 砂糖 酢 醤油 ごま	リンゴ	野菜キッシュ牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 牛乳 チーズ ベーコン ほうれん草 玉葱 油
12	水		ちりめん牛乳		ポークビーンズ	大豆 豚肉 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	青梗菜とツナ炒め物	青梗菜 人参 ツナ缶 しめじ 油 砂糖 醤油	みかん	田舎おにぎり麦茶	米 油揚げ 大根葉 油 みりん 醤油
13	木		リンゴ牛乳		ふわふわ丼	卵 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 ごぼう 葱 油 砂糖 醤油 煮干	ささみの和え物	ささみ 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 ごま油 レモン汁 ごま	キウイ	メープルサンド牛乳	食パン バター メープルシロップ
14	金		ヨーグルト	★ クリスマス 昼 食 会 ★							
15	土		バナナ牛乳		きつねうどん	鶏肉 油揚げ 人参 玉葱 干し椎茸 しめじ うどん 葱 砂糖 醤油 煮干	さつま芋のレモン煮	さつま芋 レモン汁 砂糖	チーズ	菓子牛乳	菓子
17	月		みかん牛乳		かぶのシチュー	鶏肉 玉葱 人参 かぶ かぶの葉 白菜 じゃが芋 グリンピース バター シチュールー スキムミルク	★五目きんぴら	ごぼう れんこん 人参 ピーマン 糸こんにゃく ごま油 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	★コーンフレークケーキ牛乳	コーンフレーク マシュマロ バター
18	火		バナナ牛乳		鮭のみぞれ煮	ぶり 生姜 砂糖 醤油 みりん 大根 煮干	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 ハム 卵 砂糖 酢 醤油 ごま	ミニトマト	ひじきおにぎり麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 酒 油
19	水		ちりめん牛乳		★大豆の五目煮	大豆 鶏肉 人参 ごぼう れんこん 刻み昆布 こんにゃく 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油	ほうれん草の納豆和え	ほうれん草 納豆 人参 砂糖 醤油 ごま	みかん	おからドーナツ牛乳	小麦粉 B・P スキムミルク おから 砂糖 豆乳 油 きな粉 黒砂糖
20	木		リンゴ牛乳		麻婆豆腐	豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 ピーマン 筍 干し椎茸 葱 ニンニク 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 片栗粉	★レンコンサラダ	れんこん 胡瓜 人参 ちりめん マヨネーズ 醤油	キウイ	キャロットチーズ蒸しパン牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク 人参 チーズ 豆乳
21	金		チーズ牛乳		牛肉と南瓜の煮物	牛肉 南瓜 玉葱 人参 こんにゃく ごぼう いんげん 油 砂糖 醤油 煮干	千草和え	いか 人参 胡瓜 キャベツ 卵 油揚げ 砂糖 醤油 酢	リンゴ	カスタードサンド牛乳	食パン 卵 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 みかん缶
22	土		バナナ牛乳		ポトフ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 キャベツ しめじ じゃが芋 トマトホール缶 醤油 コンソメ パセリ	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 ごま 砂糖 醤油	みかん	菓子牛乳	菓子
25	火		みかん牛乳		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 えび 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ 油 砂糖 醤油	★めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 醤油 削り節 ごま	リンゴ	★カリカリおやき麦茶	米 ちりめん 削り節 青のり 醤油
26	水		ヨーグルト		鯖の竜田揚げ	さば 生姜 酒 醤油 みりん 片栗粉 油	野菜炒め	ウインナー キャベツ 玉葱 人参 ピーマン コーン缶 油 醤油 塩こしょう	ミニトマト	パインケーキ牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク パイン缶 レーズン 卵
27	木		バナナ牛乳		★きのこ入り親子丼	鶏肉 卵 人参 玉葱 しめじ エリンギ 生椎茸 葱 砂糖 醤油 みりん 煮干	白菜の酢の物	白菜 ハム もやし パプリカ 砂糖 酢 醤油 ごま	みかん	菓子牛乳	菓子
28	金		チーズ牛乳		冬野菜カレー	牛肉 玉葱 人参 かぶ 白菜 じゃが芋 大根 バター カレールー スキムミルク	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ 塩こしょう	リンゴ	菓子牛乳	菓子

★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