

平成25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	金		ちりめん牛乳	肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 白菜 しめじ 葱 糸こんにゃく 砂糖 醤油	ほうれん草のナムル	ほうれん草 人参 もやし 砂糖 酢 醤油 ごま油	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	
2	土		みかん牛乳	肉味噌スパゲティ	豚挽肉 人参 玉葱 もやし グリンピース スパゲティ 醤油 みりん 味噌	えのきと卵のスープ	えのき 人参 卵 葱 コンソメ 醤油 煮干	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
5	火		リンゴ牛乳	鶏のごま唐揚げ	鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉 ゴマ 油	野菜ソテー	ベーコン キャベツ 人参 ピーマン コーン 塩こしょう 油	ナシ	スキムカップケーキ 牛乳	バター 砂糖 牛乳 卵 スキムミルク 薄力粉 ベーキングパウダー	
6	水		ヨーグルト	さんまの蒲焼	さんま 酒 砂糖 醤油 片栗粉 油	れんこんサラダ	ツナ缶 れんこん 人参 きゅうり マヨネーズ スキムミルク	バナナ	おふスナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり	
7	木		バナナ牛乳	きのこオムレツ	卵 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生椎茸 エリンギ しめじ パセリ ケチャップ 塩 こしょう	小松菜のごま和え	小松菜 人参 もやし 油あげ 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	石垣もち 牛乳	さつま芋 小麦粉 B・P 塩 砂糖	
8	金		みかん牛乳	★大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん いんげん 干椎茸 こんにゃく ちくわ 砂糖 醤油	★昆布と切干大根の ハリハリサラダ	刻み昆布 切干大根 カニ缶 酢 醤油	オレンジ	マドレーヌ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク バター 卵 砂糖	
9	土			★発表会★							
11	月		ちりめん牛乳	鶏肉の マーマレード焼き	鶏肉 マーマレード 醤油	かぼちゃサラダ	南瓜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 ハム マヨネーズ	リンゴ	ツナトースト 牛乳	食パン ツナ缶 ピーマン 玉葱 マヨネーズ チーズ	
12	火		リンゴ牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆 人参 じゃが芋 ピーマン マカロニ 牛乳 ケチャップ	白菜の煮びたし	白菜 人参 油揚げ 砂糖 醤油 いらこ	みかん	★カルシウムかりんどう 牛乳	小麦粉 B・P 砂糖 バター スキムミルク わかめ 人参 ごま油	
13	水		ヨーグルト	スクランブルエッグ	ハム 卵 玉葱 人参 いんげん 生椎茸 牛乳 砂糖 バター 塩こしょう 油	ひじきとハムのソテー	ハム ひじき 人参 もやし 生姜 砂糖 醤油 ゴマ ごま油	ミニトマト	ふかし芋 牛乳	さつま芋 塩	
14	木		みかん牛乳	さつま芋入り かき揚げ	エビ ちりめん さつまいも 玉葱 人参 ごぼう いんげん コーン 塩 卵 小麦粉 油	おからサラダ	おから 人参 ハム ブロッコリー マヨネーズ	バナナ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	南瓜 小麦粉 BP スキムミルク 卵 砂糖 豆乳 油	
15	金		ちりめん牛乳	鯖の味噌煮	さば 生姜 味噌 酒 砂糖 醤油 みりん 煮干 人参	胡瓜とわかめの 酢の物	きゅうり わかめ 人参 カニカマ 砂糖 酢 醤油 ごま	リンゴ	きなこサンド 牛乳	食パン きなこ 砂糖 バター	
16	土		バナナ牛乳	焼きそば	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン もやし ちくわ 中華麺 ソース 青のり 油	ジャーマンポテト	ベーコン ジャガイモ コーン缶 塩こしょう	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
18	月		チーズ牛乳	いわしのつみれ汁	いわしミンチ 生姜 卵 片栗粉 玉葱 人参 豆腐 大根 葱 干し椎茸 味噌 昆布だし	胡瓜のゆかり和え	胡瓜 人参 コーン缶 ゆかり 砂糖 醤油	バナナ	人参クッキー 牛乳	人参 薄力粉 バター 砂糖 卵 スキムミルク	
19	火		ヨーグルト	千草焼	卵 鶏ミンチ エビ 玉葱 人参 ピーマン 生椎茸 砂糖 醤油	五目納豆	納豆 人参 ちりめん ニラ 海苔 ごま 砂糖 醤油	リンゴ	田舎おにぎり 麦茶	米 小松菜 油 みりん 醤油	
20	水		バナナ牛乳	大豆カレー	牛肉 大豆 玉葱 人参 じゃがいも ピーマン スキムミルク バター カレールー	シーザーサラダ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ 酢 粉チーズ	ミニトマト	ブラウニー 牛乳	小麦粉 B・P スキムミルク ココア 卵 砂糖 マーマレード バター	
21	木		ちりめん牛乳	ぶりの照り焼き	ぶり 生姜 みりん 醤油	青梗菜とツナのソテー	青梗菜 人参 ツナ しめじ 砂糖 醤油 油	バナナ	ハムチーズサンド 牛乳	食パン ハム チーズ	
22	金		リンゴ牛乳	チキン南蛮	鶏肉 小麦粉 片栗粉 卵 人参 玉葱 胡瓜 油 砂糖 酢 醤油 レモン汁	★かみかみサラダ	さきいか 胡瓜 人参 大根 コーン缶 マヨネーズ 醤油	みかん	スイートポテト 牛乳	さつま芋 バター 砂糖 生クリーム 卵	
25	月		オレンジ牛乳	マカロニグラタン	鶏肉 ベーコン マカロニ 玉葱 人参 マッシュルーム ほうれん草 バター 小麦粉 スキムミルク 牛乳 コンソメ 粉チーズ パン粉	★ひじきと大豆の ごま風味サラダ	ひじき 大豆 人参 胡瓜 ごぼう 練りごま スキムミルク マヨネーズ	リンゴ	きなこマフィン 牛乳	小麦粉 きなこ B.P スキムミルク 卵 砂糖 メーブルシロップ 水 油	
26	火		バナナ牛乳	豚汁	豚肉 玉葱 人参 豆腐 ごぼう 里芋 葱 干椎茸 味噌 いらこだし	わかめソテー	わかめ ちりめん 人参 しめじ 塩こしょう 醤油 油	ミニトマト	★鮭とわかめのおにぎり 麦茶	米 鮭フレーク わかめ ごま	
27	水		チーズ牛乳	魚の紅葉揚げ	えそミンチ 塩 こしょう 人参 小麦粉 卵 油	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 鰹節 醤油	バナナ	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク	
28	木		みかん牛乳	かに玉	卵 かに缶 玉葱 人参 筍 干し椎茸 いんげん ごま油 スキムミルク 砂糖 醤油 片栗粉	そぼろ煮	鶏ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 油 砂糖 醤油 煮干	リンゴ	★さつま芋チップス 牛乳	さつま芋 油 塩 青のり	
29	金		バナナ	厚揚げの甘酢炒め	豚ミンチ 厚揚げ 玉葱 ピーマン なす 葱 酒 砂糖 酢 醤油 片栗粉 油	かぼちゃの味噌汁	南瓜 えのき 油揚げ 葱 味噌 いらこ	オレンジ	マーブルケーキ 牛乳	小麦粉 B・P スキムミルク 卵 砂糖 バター ココア	
30	土		ヨーグルト 麦茶	ミートスパゲティ	合びき肉 玉葱 人参 ピーマン ホールトマト缶 グリンピース バター スパゲティ ケチャップ	黒ゴマかぼちゃ	南瓜 黒ゴマ 砂糖 醤油	みかん	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