

平成26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	年齢のおやつ	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	月		リンゴ		とり天	鶏肉 塩こしょう 生姜 ニンニク 酒 みりん 醤油 卵 小麦粉 片栗粉 油	ブロッコリーのナムル	ブロッコリー カリフラワー 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油	ミニトマト	スイートポテト牛乳	さつまいも パター 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵	
2	火		バナナ		チーズオムレツ	卵 牛ミンチ チーズ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ スキムミルク パター 塩こしょう ケチャップ	★大根サラダ	大根 胡瓜 人参 ツナ缶 コーン缶 かつお節 マヨネーズ スキムミルク	キウイ	★ミルクラスク牛乳	食パン コンデンスミルク	
3	水		ヨーグルト		★筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 里芋 こんにやく 厚揚げ 生椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	ほうれん草のじゃこ和え	ほうれん草 人参 もやし ちりめん 砂糖 醤油	バナナ	キャラットケーキ牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 豆乳 人参 パター 砂糖	
4	木		みかん		鱈のムニエル	たら 塩こしょう 小麦粉 パター	切干大根のケチャップ煮	ベーコン 切干大根 玉葱 人参 コーン缶 グリンピース 油 ケチャップ 醤油 コンソメ スキムミルク	リンゴ	大学かぼちゃ牛乳	南瓜 油 砂糖 みりん 醤油	
5	金		ちりめん		麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 大根 干し椎茸 ピーマン ニンニク 生姜 葱 ごま油 砂糖 醤油 味噌 スキムミルク 片栗粉	★ちくわの酢の物	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	★鮭とわかめのおにぎり	米 鮭フレーク わかめ ごま	
6	土		チーズ		焼きそば	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン ちくわ 中華麺 油 ソース かつお節 青のり	中華スープ	卵 小松菜 玉葱 人参 葱 醤油 鶏ガラスープの素	バナナ	菓子牛乳	菓子	
8	月		バナナ		★鶏ごぼう丼	鶏肉 卵 ごぼう 玉葱 人参 えのき 糸こんにやく 葱 油 砂糖 醤油 みりん	ビーンズサラダ	大豆 ブロッコリー 人参 じゃが芋 コーン缶 ツナ缶 マヨネーズ スキムミルク	みかん	きなこサンド牛乳	食パン きな粉 砂糖 パター	
9	火		リンゴ		鯖の南蛮漬け	さば 塩こしょう 片栗粉 小麦粉 油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 醤油 酢	里芋のそぼろ煮	鶏ミンチ 里芋 玉葱 人参 いんげん 油 砂糖 醤油	ミニトマト	バナナビスケット牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク バナナ パター 卵黄	
10	水		オレンジ		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ピーマン じゃが芋 油 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	小松菜の卵とじ	卵 小松菜 人参 油揚げ ちりめん 油 醤油 みりん スキムミルク	キウイ	五平もち	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 油 ごま	
11	木		ヨーグルト		けんちん煮	鶏肉 豆腐 大根 人参 ごぼう 里芋 葱 油 砂糖 醤油 みりん	ちりめんの甘酢和え	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 酢 醤油 ごま	リンゴ	はりはり蒸しパン牛乳	さつまいも 小麦粉 スキムミルク 豆乳 ベーキングパウダー 砂糖 塩	
12	金		バナナ		お好み焼き風卵焼き	卵 ベーコン 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 油 スキムミルク ソース かつお節 青のり	★野菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 ピーマン 糸こんにやく ごま油 砂糖 醤油 みりん ごま	みかん	★いりこ大豆牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油	
13	土		チーズ		ミネストローネ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 キャベツ しめじ ピーマン じゃが芋 ニンニク トマトホール缶 ケチャップ コンソメ	南瓜煮	南瓜 砂糖 醤油 煮干	バナナ	菓子牛乳	菓子	
15	月		リンゴ		鯖の照り焼き	ぶり 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	厚揚げの味噌炒め	厚揚げ 小松菜 玉葱 人参 ごま油 砂糖 味噌 スキムミルク	ミニトマト	★れんこんチップ牛乳	れんこん 油 塩 青のり	
16	火		ちりめん		鶏肉団子のみぞれ汁	鶏ミンチ 塩こしょう 生姜 片栗粉 玉葱 人参 白菜 生椎茸 大根 油揚げ 葱 醤油 みりん 鶏ガラスープの素	ひじきの白和え	豆腐 ひじき 人参 糸こんにやく いんげん 砂糖 味噌 醤油 ごま スキムミルク	キウイ	マカロニあべかわ牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩	
17	水		チーズ		★ クリスマス昼食会 ★							
18	木		バナナ		きのこシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ えのき 生椎茸 エリンギ じゃが芋 グリンピース パター スキムミルク シチュールー	小松菜ともやしのソテー	小松菜 もやし 玉葱 人参 油揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	みかん	昆布おにぎり	米 塩昆布 かつお節 ごま	
19	金		ヨーグルト		南瓜のほっくり煮	豚肉 南瓜 玉葱 人参 ごぼう こんにやく 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 みりん 煮干	春雨サラダ	ハム 春雨 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク	バナナ	★カルシウムラスク牛乳	食パン パター 粉チーズ 青のり ごま スキムミルク	
20	土		みかん		五目うどん	鶏肉 玉葱 人参 しめじ わかめ 葱 うどん麺 砂糖 醤油 煮干	さつまいものレモン煮	さつまいも レモン汁 砂糖	チーズ	菓子牛乳	菓子	
22	月		ちりめん		★ヒレカツ	豚ヒレ肉 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース	白菜の煮浸し	白菜 人参 えのき 厚揚げ 砂糖 醤油	キウイ	かぼちゃ蒸しパン牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 南瓜 卵 牛乳	
24	水		チーズ		すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐 人参 ごぼう 大根 白菜 えのき じゃが芋 糸こんにやく 葱 油 砂糖 醤油	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 カニカマ ちりめん マヨネーズ スキムミルク	みかん	ポップコーン牛乳	乾燥とうもろこし パター 塩	
25	木		バナナ		鮭のごま味噌焼き	さけ 塩こしょう 砂糖 味噌 ごま 葱 スキムミルク 油	五目納豆	納豆 人参 ほうれん草 しめじ ちりめん 海苔 ごま 砂糖 醤油	ミニトマト	黒みつきなヨーグルト	ヨーグルト きな粉 黒みつ	
26	金		リンゴ		大豆カレー	鶏肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ピーマン じゃが芋 油 スキムミルク カレールー	★かみかみサラダ	さきいか ちりめん ごぼう 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク	オレンジ	プアマンケーキ牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 油 粉砂糖	
27	土		みかん		ワンタンスープ	豚ミンチ 玉葱 人参 キャベツ もやし 生椎茸 ワンタンの皮 葱 醤油 鶏ガラスープの素	切干大根煮	切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん ごま油 砂糖 醤油	チーズ	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