

平成27年3月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通								
日	曜	はし スーン	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		
2	月	みかん 牛乳			<b>鱈の照り焼き</b>	ぶり 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	<b>ほうれん草のおかか和え</b>	ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 かつお節	ミニトマト	<b>☆野菜スティック牛乳</b>	胡瓜 人参 大根 マヨネーズ 味噌	
3	火	チーズ 牛乳			<b>ちらし寿司</b>	米 酢 砂糖 塩 れんこん ごぼう 人参 干し椎茸 油揚げ 砂糖 醤油 卵 油 絹さや ごま	<b>鶏のから揚げすまし汁</b>	鶏肉 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 油 とうもろこし 葱 醤油 出し昆布 かつお節	いちご	さくら蒸しパン・ひなあられ <b>カルピス</b>	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 牛乳 食紅 卵 バニラエッセンス	
4	水	リンゴ 牛乳			<b>麻婆豆腐</b>	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 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	<b>春雨の酢の物</b>	ハム 春雨 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	<b>田舎おにぎり麦茶</b>	米 油揚げ 大根葉 油 みりん 醤油 ごま	
5	木	バナナ 牛乳			<b>☆切干大根入りオムレツ</b>	卵 鶏ミンチ 切干大根 玉葱 人参 干し椎茸 葱 スキムミルク 油 砂糖 醤油	<b>五目納豆</b>	納豆 人参 ほうれん草 しめじ ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	<b>パインケーキ牛乳</b>	ホットケーキミックス スキムミルク パイン缶 卵	
6	金	ヨーグルト 麦茶			<b>豚肉と南瓜の煮物</b>	豚肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 酒 煮干	<b>コロコロサラダ</b>	トマト 胡瓜 コーン缶 レタス チーズ 砂糖 醤油 酢 油	リンゴ	<b>☆きなこ豆牛乳</b>	炒り大豆 きな粉 砂糖 塩	
7	土	オレンジ 牛乳			<b>親子うどん</b>	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 油揚げ かまぼこ 葱 うどん類 砂糖 醤油 煮干	<b>野菜の昆布和え</b>	キャベツ 胡瓜 人参 ちりめん 塩昆布	バナナ	<b>菓子牛乳</b>	菓子	
9	月	リンゴ 牛乳			<b>春野菜の豚汁</b>	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 筍 干し椎茸 油揚げ 豆腐 葱 味噌 煮干 スキムミルク	<b>☆牛肉のしぐれ煮</b>	牛肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく いんげん 油 砂糖 醤油	キウイ	<b>芋ようかん牛乳</b>	さつま芋 粉寒天 砂糖 塩	
10	火	<b>☆お別れ遠足☆</b>										
11	水	バナナ 牛乳			<b>鯖の竜田揚げ</b>	さば 生姜 酒 醤油 みりん 片栗粉 小麦粉 油	<b>桜えびとキャベツの和え物</b>	桜えび ちくわ キャベツ 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	<b>☆五目おにぎり麦茶</b>	米 豚ミンチ ごぼう 人参 いんげん 油 醤油 みりん	
12	木	ヨーグルト 麦茶			<b>☆きのこ入り牛丼</b>	牛肉 ごぼう 玉葱 人参 糸こんにゃく 生椎茸 えのき しめじ 卵 葱 油 砂糖 醤油 酒 スキムミルク	<b>じゃがコーンソテー</b>	ウインナー じゃが芋 コーン缶 人参 油 コンソメ 醤油 粉チーズ パセリ	リンゴ	<b>やせうま牛乳</b>	やせうま麺 きな粉 砂糖 塩	
13	金	ちりめん 牛乳			<b>ポークビーンズ</b>	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	<b>☆れんこんサラダ</b>	れんこん 胡瓜 人参 ツナ缶 マヨネーズ スキムミルク 醤油 ごま	オレンジ	<b>かぼちゃサンド牛乳</b>	食パン 南瓜 砂糖 バター スキムミルク	
14	土	リンゴ 牛乳			<b>シーフードスパゲティ</b>	えび ツナ缶 玉葱 人参 しめじ ピーマン スパゲティ 油 醤油 塩こしょう	<b>コーンスープ</b>	ベーコン 玉葱 人参 クリームコーン缶 牛乳 コンソメ 醤油 パセリ	バナナ	<b>菓子牛乳</b>	菓子	
16	月	バナナ 牛乳			<b>ふわふわ丼</b>	卵 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 ごぼう しめじ 葱 スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干	<b>☆切干大根の中華和え</b>	カニカマ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	リンゴ	<b>☆パン粉クッキー牛乳</b>	小麦粉 パン粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 卵	
17	火	ヨーグルト 麦茶			<b>☆筑前煮</b>	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 里芋 こんにゃく 厚揚げ 生椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	<b>青菜の納豆和え</b>	小松菜 人参 もやし 納豆 砂糖 醤油 ごま	キウイ	<b>ふかし芋牛乳</b>	さつま芋 塩	
18	水	チーズ 牛乳			<b>☆お別れ昼食会☆</b>							
19	木	リンゴ 牛乳			<b>相性汁</b>	ベーコン さつま芋 玉葱 人参 ごぼう 大根 春雨 味噌 豆乳 スキムミルク 煮干	<b>花野菜のマリネ</b>	ハム ブロッコリー カリフラワー 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 油	バナナ	<b>海おにぎり麦茶</b>	米 ちりめん かつお節 青のり みりん 醤油 ごま	
20	金	オレンジ 牛乳			<b>ポテトグラタン</b>	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ほうれん草 スキムミルク ホワイトソース缶 牛乳 コンソメ 塩こしょう 粉チーズ パン粉	<b>☆かみかみサラダ</b>	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	ミニトマト	<b>おからドーナツ牛乳</b>	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク おから 砂糖 豆乳 油 きな粉 砂糖	
23	月	バナナ 牛乳			<b>鮭のみぞれ煮</b>	さけ 塩こしょう 砂糖 醤油 みりん 大根 煮干	<b>春キャベツとウインナーのソテー</b>	ウインナー キャベツ 人参 コーン缶 ピーマン 醤油 塩こしょう	リンゴ	<b>ポパイ蒸しパン牛乳</b>	蒸しパンミックス スキムミルク ほうれん草 チーズ 牛乳	
24	火	オレンジ 牛乳			<b>☆岩石揚げ</b>	鶏ミンチ 大豆 さつま芋 ひじき えび 人参 小麦粉 卵 スキムミルク 砂糖 醤油 油	<b>かき玉汁</b>	卵 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ 醤油 煮干	ミニトマト	<b>メープルサンド牛乳</b>	食パン バター メープルシロップ	
25	水	リンゴ 牛乳			<b>高野豆腐の卵とじ</b>	鶏肉 卵 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干	<b>☆ちくわの酢の物</b>	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	キウイ	<b>☆切干大根おにぎり麦茶</b>	米 切干大根 ベーコン 砂糖 醤油 酒 ごま	
26	木	ヨーグルト 麦茶			<b>八宝菜</b>	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ 白菜 筍 ピーマン 干し椎茸 葱 ごま油 鶏ガラスープの素 醤油 片栗粉	<b>南瓜煮</b>	南瓜 玉葱 人参 いんげん 砂糖 醤油 煮干	リンゴ	<b>おふスナック牛乳</b>	麩 ごま油 塩 青のり	
27	金	ちりめん 牛乳			<b>大豆カレー</b>	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	<b>マカロニサラダ</b>	ハム マカロニ 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	オレンジ	<b>マドレーヌ牛乳</b>	ホットケーキミックス スキムミルク バター 卵 砂糖	
28	土	バナナ 牛乳			<b>五目ビーフン</b>	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 干し椎茸 ビーフン ごま油 ソース 醤油 塩こしょう	<b>わかめスープ</b>	わかめ 玉葱 人参 コーン缶 葱 ごま 醤油 鶏ガラスープの素 煮干	チーズ	<b>菓子牛乳</b>	菓子	
30	月	オレンジ 牛乳			<b>千草焼き</b>	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 スキムミルク 砂糖 醤油 油	<b>白菜の煮浸し</b>	白菜 人参 えのき 厚揚げ 砂糖 醤油 煮干	ミニトマト	<b>☆きなこラスク牛乳</b>	フランスパン (食パン) バター スキムミルク きな粉 砂糖	
31	火	チーズ 牛乳			<b>ミネストローネ</b>	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	<b>ツナと小松菜のソテー</b>	ツナ缶 小松菜 玉葱 人参 えのき コーン缶 油 砂糖 醤油	バナナ	<b>さつま芋蒸しパン牛乳</b>	蒸しパンミックス スキムミルク さつま芋 黒ごま 牛乳	

☆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