

平成27年 7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	水		ヨーグルト 麦茶	☆ささみの しそチーズフライ	ささみ 塩こしょう 小麦粉 しそ チーズ パン粉 油	ベーコンと 青梗菜のソテー	ベーコン 青梗菜 人参 エリンギ コーン缶 油 コンソメ 塩こしょう	オレンジ	メープルサンド 牛乳	食パン バター メープルシロップ
2	木		キウイ 牛乳	豚肉と厚揚げの炒め物	豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 生椎茸 筍 葱 ごま油 砂糖 醤油	ピーマンのツナ和え	ピーマン 黄パプリカ 人参 ツナ缶 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	きなこボーロ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵黄 砂糖 牛乳 きな粉 片栗粉
3	金		オレンジ 牛乳	鮭のレモン焼き	さけ 生姜 醤油 レモン汁 油 バセリ	南瓜サラダ	南瓜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 ハム マヨネーズ 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
4	土		チーズ 牛乳	なす入り ミートスパゲティ	合挽肉 なす 玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 バター スパゲティ ケチャップ 砂糖 醤油	コーンスープ	ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 クリームコーン缶 牛乳 コンソメ 醤油 バセリ	キウイ	菓子 牛乳	菓子
6	月		オレンジ 牛乳	炒り豆腐	豆腐 鶏肉 えび 卵 玉葱 人参 青梗菜 干し椎茸 かまぼこ 油 スキムミルク 砂糖 醤油	☆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	バナナ	スイートポテト 牛乳	さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵
7	火		ちりめん 牛乳	お星さまカレー	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 南瓜 コーン缶 バター カレールー スキムミルク	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 ハム 卵 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	フルーツポンチ カルピス	スイカ メロン バナナ パイン缶 寒天ゼリーの素
8	水		ヨーグルト 麦茶	☆いわしの満点揚げ	いわしミンチ 生姜 ちりめん さつま芋 ごぼう 豆腐 葱 卵 青のり ごま スキムミルク 片栗粉 味噌 みりん 醤油 油	夏野菜の味噌汁	鶏肉 なす 南瓜 オクラ 油揚げ 葱 味噌 煮干し	ミニトマト	ジャム蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク イチゴジャム 牛乳
9	木		バナナ 牛乳	南瓜と牛肉の煮物	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにやく 厚揚げ 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 酒 煮干し	小松菜のナムル	小松菜 人参 もやし ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油	キウイ	いなりずし 麦茶	米 酢 砂糖 ごま 油揚げ 砂糖 醤油 みりん
10	金		チーズ 牛乳	フーヨーハイ	卵 カニ缶 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん スキムミルク ごま油 砂糖 醤油 酒 片栗粉	オクラ納豆	オクラ 納豆 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	☆カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ 青のり ごま スキムミルク
11	土		キウイ 牛乳	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 ごま油 ソース かつお節 青のり	青梗菜と卵のスープ	青梗菜 人参 えのき 卵 醤油 鶏ガラスープの素 煮干し	バナナ	菓子 牛乳	菓子
13	月		オレンジ 牛乳	トマト入り麻婆豆腐	鶏ミンチ 玉葱 人参 トマト 筍 干し椎茸 豆腐 生姜 ニンニク 葱 ごま油 砂糖 醤油 味噌 片栗粉	☆ごぼうサラダ	ごぼう 胡瓜 人参 コーン缶 ツナ缶 マヨネーズ スキムミルク 醤油 ごま	キウイ	チーズケーキ 牛乳	クリームチーズ 砂糖 卵 生クリーム 小麦粉 スキムミルク レモン汁 粉砂糖
14	火		バナナ 牛乳	魚の南蛮漬け	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	ひじき煮	ひじき 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	オレンジ	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 さつま芋
15	水		ヨーグルト 麦茶	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	中華サラダ	焼き豚 チシャ 人参 胡瓜 もやし 砂糖 酢 醤油 ごま油	バナナ	☆ふかしとうもろこし 牛乳	とうもろこし
16	木		オレンジ 牛乳	千草焼き	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 スキムミルク 油 砂糖 醤油	じゃが芋と いんげんのソテー	じゃが芋 人参 いんげん コーン缶 油 コンソメ 塩こしょう	ミニトマト	リンゴゼリー 麦茶	リンゴジュース 粉寒天 砂糖
17	金		ちりめん 牛乳	牛肉の柳川魚煮	牛肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 糸こんにやく かまぼこ 葱 油 砂糖 醤油 煮干し	☆胡瓜とわかめの 酢の物	胡瓜 わかめ キャベツ 人参 ちくわ 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	☆パン粉クッキー 牛乳	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
18	土		バナナ 牛乳	冷やし中華	ハム 卵 トマト 胡瓜 人参 干し椎茸 中華麺 砂糖 醤油 酢 ごま 出し昆布 かつお節	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
21	火		キウイ 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	キャベツのごま和え	キャベツ 人参 胡瓜 コーン缶 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	かぼちゃサンド 牛乳	食パン 南瓜 砂糖 バター スキムミルク
22	水		ヨーグルト 麦茶	ごま風味肉じゃが	牛ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにやく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん ごま 煮干し	☆ちくわの酢の物	ちくわ 人参 胡瓜 コーン缶 わかめ 砂糖 酢 醤油 ごま	バナナ	☆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
23	木		オレンジ 牛乳	☆鯊の磯フライ	あじ 塩こしょう 小麦粉 パン粉 青のり 油	トマトとオクラの じゃこ和え	トマト オクラ レタス ちりめん 砂糖 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 牛乳
24	金		ちりめん 牛乳	高野豆腐の卵とじ	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 煮干し	☆パンパングー風 サラダ	切干大根 胡瓜 トマト ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	オレンジ	おふスナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり
25	土		バナナ 牛乳	豆乳カレーうどん	豚肉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ うどん麵 葱 豆乳 カレールー 醤油 煮干し	フレンチサラダ	キャベツ 人参 胡瓜 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
27	月		キウイ 牛乳	鮭の和風ムニエル	さけ 醤油 みりん バター	☆根菜のきんぴら	ごぼう れんこん 人参 いんげん 糸こんにやく ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	オレンジ	ピザトースト 牛乳	食パン ベーコン 玉葱 ピーマン 油 ピザソース チーズ バセリ
28	火		バナナ 牛乳	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 バター 塩こしょう ケチャップ	ささみのレモン和え	ささみ 胡瓜 人参 キャベツ わかめ 砂糖 醤油 レモン汁 ごま油 ごま	ミニトマト	はりはり蒸しパン 牛乳	さつま芋 小麦粉 スキムミルク 豆乳 ベーキングパウダー 砂糖 塩
29	水		ヨーグルト 麦茶	☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 れんこん ごぼう こんにやく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	マカロニサラダ	マカロニ ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	キウイ	サーターアンダギー 牛乳	ホットケーキミックス 小麦粉 スキムミルク 卵 砂糖 油
30	木		オレンジ 牛乳	肉団子スープ	鶏ミンチ 塩こしょう 生姜 片栗粉 玉葱 人参 キャベツ しめじ 豆腐 葱 醤油 みりん 鶏ガラスープの素	五目納豆	納豆 人参 干し椎茸 ひじき いんげん 砂糖 醤油	バナナ	☆お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
31	金		チーズ 牛乳	豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 玉葱 人参 エリンギ もやし 卵 葱 ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	春雨の酢の物	春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	やせうま 牛乳	やせうま麵 きな粉 砂糖 塩

☆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