

平成28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	火			<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 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩こしょう 粉チーズ	<b>人参しりしり風</b>	人参 ニラ ツナ缶 卵 スキムミルク ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	ミニトマト	<b>☆いりこ大豆牛乳</b>	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油	
2	水			<b>高野豆腐の中華炒め</b>	高野豆腐 豚肉 卵 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ 干し椎茸 葱 スキムミルク ごま油 砂糖 醤油	<b>ひじきの白和え</b>	豆腐 ひじき 人参 糸こんにゃく 砂糖 醤油 味噌 ごま スキムミルク	オレンジ	<b>ツナトースト牛乳</b>	食パン ツナ缶 ピーマン 玉葱 マヨネーズ スキムミルク チーズ	
3	木			<b>彩り三色ご飯</b>	米 鶏ミンチ 卵 人参 絹さや 砂糖 醤油 みりん 生姜 油	<b>ささみの香りフライマカロニサラダ</b>	ささみ 塩こしょう 小麦粉 チーズ バセリ パン粉 油 マカロニ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 塩こしょう	リンゴ	<b>いちごのカップケーキ・ひなあられカルピス</b>	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 バター 生クリーム いちご	
4	金			<b>鮭のバター焼き</b>	さけ 塩こしょう 小麦粉 バター	<b>青菜の納豆和え</b>	納豆 ほうれん草 人参 もやし 砂糖 醤油 かつお節 ごま	バナナ	<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	
5	土			<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 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ	<b>黒ごま南瓜</b>	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干し	オレンジ	<b>菓子牛乳</b>	菓子	
7	月			<b>骨太卵焼き</b>	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 小松菜 しめじ ひじき チーズ 油 塩こしょう スキムミルク	<b>☆五目きんぴら</b>	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	<b>きなこバナナケーキ牛乳</b>	ホットケーキミックス スキムミルク バター バナナ きな粉	
8	火			<b>チンジャオロース</b>	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン 黄パプリカ ごま油 オイスターソース 砂糖 醤油 酒 片栗粉	<b>中華サラダ</b>	焼き豚 チシャ 人参 胡瓜 もやし 砂糖 酢 醤油 ごま油	リンゴ	<b>☆ミルクラスク牛乳</b>	食パン コンデンスミルク	
9	水	<b>☆お別れ遠足☆</b>									
10	木			<b>鯛の照り焼き</b>	ぶり 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	<b>小松菜のナムル</b>	小松菜 人参 もやし 黄パプリカ ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	ミニトマト	<b>ピラフ麦茶</b>	米 ウインナー 玉葱 人参 卵 葱 バター 塩こしょう 醤油	
11	金			<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>☆大根サラダ</b>	大根 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 醤油 かつお節	いちご	<b>スイートパンプキン牛乳</b>	南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク	
12	土			<b>焼きそば</b>	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	<b>青梗菜と卵のスープ</b>	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	<b>菓子牛乳</b>	菓子	
14	月			<b>牛肉の柳川風煮</b>	牛肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 糸こんにゃく かまぼこ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干し	<b>海苔チーズ納豆</b>	納豆 人参 ほうれん草 海苔 粉チーズ ちりめん 砂糖 醤油	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 砂糖 卵	
15	火			<b>☆和風オムレツ</b>	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 わかめ 干し椎茸 砂糖 醤油 スキムミルク 油	<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 油 醤油 塩こしょう	ミニトマト	<b>おふすなック牛乳</b>	麩 ごま油 塩 青のり	
16	水			<b>☆お別れ昼食会☆</b>							
17	木			<b>魚の煮つけ</b>	さば 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 煮干し	<b>野菜のドレッシング和え</b>	ハム レタス 人参 胡瓜 もやし 砂糖 酢 醤油 油	リンゴ	<b>田舎おにぎり麦茶</b>	米 大根菜 油揚げ 油 みりん 醤油 ごま	
18	金			<b>豆腐チャンプルー</b>	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	<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	バナナ	<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	
19	土			<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 麺 砂糖 醤油 煮干し	<b>キャベツのごま和え</b>	キャベツ 人参 胡瓜 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	<b>菓子牛乳</b>	菓子	
22	火			<b>相性汁</b>	ベーコン さつま芋 玉葱 人参 ごぼう 大根 春雨 葱 味噌 豆乳 スキムミルク 煮干し	<b>レバーのケチャップ煮</b>	鶏レバー 生姜 人参 玉葱 ピーマン 油 ケチャップ 砂糖 コンソメ	オレンジ	<b>キャラットケーキ牛乳</b>	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 豆乳 人参 バター 砂糖	
23	水			<b>鮭のコーンマヨ焼き</b>	さけ 塩こしょう 油 玉葱 クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク バセリ	<b>ブロッコリーのおかか和え</b>	ブロッコリー 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 かつお節	ミニトマト	<b>☆お好みごはん麦茶</b>	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油	
24	木			<b>☆大豆の五目煮</b>	鶏肉 大豆 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	<b>マゼドアンサラダ</b>	じゃが芋 人参 胡瓜 コーン缶 ウインナー マヨネーズ スキムミルク	リンゴ	<b>やせうま牛乳</b>	やせうま麺 きな粉 砂糖 塩 スキムミルク	
25	金			<b>春野菜シチュー</b>	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ キャベツ グリンピース クリームコーン缶 バター シチュールー スキムミルク	<b>☆切干大根ナムル</b>	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油	いちご	<b>☆カルシウムラスク牛乳</b>	食パン バター 粉チーズ 青のり ごま スキムミルク	
26	土			<b>ナポリタンスパゲティ</b>	ウインナー 玉葱 人参 しめじ ピーマン ホールトマト缶 バター スパゲティ ケチャップ ソース 塩こしょう	<b>かきたま汁</b>	卵 玉葱 人参 コーン缶 クリームコーン缶 葱 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	オレンジ	<b>菓子牛乳</b>	菓子	
28	月			<b>鶏の南蛮漬け</b>	鶏肉 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	<b>野菜のツナ和え</b>	ほうれん草 人参 切干大根 ツナ缶 砂糖 醤油 かつお節	ミニトマト	<b>かぼちゃ蒸しパン牛乳</b>	蒸しパンミックス スキムミルク 南瓜 卵 牛乳	
29	火			<b>中華丼</b>	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ しめじ ピーマン かまぼこ 卵 油 砂糖 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	<b>春雨の酢の物</b>	春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	<b>芋ようかん牛乳</b>	さつま芋 粉寒天 砂糖	
30	水			<b>スペイン風オムレツ</b>	ベーコン 卵 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	<b>五目納豆</b>	納豆 人参 小松菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	いちご	<b>☆鮭とわかめのおにぎり麦茶</b>	米 鮭フレーク わかめ ごま	
31	木			<b>麻婆豆腐</b>	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 筍 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>☆かみかみサラダ</b>	さきいか ごぼう 人参 胡瓜 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 醤油 ごま	オレンジ	<b>ジャムマフィン牛乳</b>	小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 ヨーグルト 牛乳 バター 卵 いちごジャム	

☆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