

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			ポテトグラタン	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	人参しりしり風	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	☆いりこ大豆牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油	
2	水			高野豆腐の中華炒め	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	ひじきの白和え	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	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 スキムミルク チーズ	
3	木			彩り三色ご飯	米 鶏ミンチ 卵 人参 絹さや 砂糖 醤油 みりん 生姜 油	ささみの香りフライマカロニサラダ	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	いちごのカップケーキ・ひなあられカルピス	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			鮭のバター焼き	さけ 塩こしょう 小麦粉 バター	青菜の納豆和え	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	☆切干大根おにぎり麦茶	米 切干大根 ベーコン 砂糖 醤油 酒 ごま	
5	土			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 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ	黒ごま南瓜	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干し	オレンジ	菓子牛乳	菓子	
7	月			骨太卵焼き	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	☆五目きんぴら	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	きなこバナナケーキ牛乳	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			チンジャオロース	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	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	リンゴ	☆ミルクラスク牛乳	食パン コンデンスミルク	
9	水			☆お別れ遠足☆							
10	木			鯛の照り焼き	ぶり 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	小松菜のナムル	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	ピラフ麦茶	米 ウインナー 玉葱 人参 卵 葱 バター 塩こしょう 醤油	
11	金			☆岩石揚げ	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	☆大根サラダ	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	スイートパンプキン牛乳	南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク	
12	土			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	
14	月			牛肉の柳川風煮	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	海苔チーズ納豆	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	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 砂糖 卵	
15	火			☆和風オムレツ	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	春キャベツとウインナーのソテー	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	おふすなック牛乳	麩 ごま油 塩 青のり	
16	水			☆お別れ昼食会☆							
17	木			魚の煮つけ	さば 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 煮干し	野菜のドレッシング和え	ハム レタス 人参 胡瓜 もやし 砂糖 酢 醤油 油	リンゴ	田舎おにぎり麦茶	米 大根菜 油揚げ 油 みりん 醤油 ごま	
18	金			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	☆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	バナナ	ポパイ蒸しパン牛乳	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			親子うどん	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 油揚げ かまぼこ 葱 うどん 麵 砂糖 醤油 煮干し	キャベツのごま和え	キャベツ 人参 胡瓜 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	菓子牛乳	菓子	
22	火			相性汁	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	レバーのケチャップ煮	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	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 バター 砂糖	
23	水			鮭のコーンマヨ焼き	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	ブロッコリーのおかか和え	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	☆お好みごはん麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油	
24	木			☆大豆の五目煮	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	マゼドアンサラダ	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	やせうま牛乳	やせうま麺 きな粉 砂糖 塩 スキムミルク	
25	金			春野菜シチュー	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	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油	いちご	☆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	
26	土			ナポリタンスパゲティ	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	かきたま汁	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	菓子牛乳	菓子	
28	月			鶏の南蛮漬け	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	野菜のツナ和え	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	かぼちゃ蒸しパン牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク 南瓜 卵 牛乳	
29	火			中華丼	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	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	リンゴ	芋ようかん牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖	
30	水			スペイン風オムレツ	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	五目納豆	納豆 人参 小松菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	いちご	☆鮭とわかめのおにぎり麦茶	米 鮭フレーク わかめ ごま	
31	木			麻婆豆腐	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	☆かみかみサラダ	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	ジャムマフィン牛乳	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