

平成28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	金		バナナ 牛乳		鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 厚揚げ 干し椎茸 いんげん 生姜 酢 砂糖 醤油	☆レンコンサラダ	れんこん 胡瓜 人参 ハム マヨネーズ スキムミルク ごま	オレンジ	かぼちゃようかん 牛乳	南瓜 粉寒天 砂糖 塩
2	土		キウイ 牛乳		豆乳カレーうどん	豚肉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ うどん麺 葱 豆乳 カレールー 醤油 煮干だし	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	バナナ	菓子 牛乳	菓子
4	月		バナナ 牛乳		麻婆茄子	豚ミンチ 牛ミンチ なす 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 葱 生姜 ニンニク 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 人参 胡瓜 コーン缶 わかめ 砂糖 酢 醤油 ごま	キウイ	レモンケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 卵 グラニュー糖 生クリーム レモン汁 パター
5	火		オレンジ 牛乳		☆アジフライ	あじ 塩こしょう 小麦粉 パン粉 青のり 油 ケチャップ	☆オクラ納豆	オクラ 納豆 人参 えのき 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	海おにぎり 麦茶	米 ちりめん わかめ かつお節 みりん 醤油 ごま
6	水		ヨーグルト 麦茶		ハヤシライス	豚肉 玉葱 人参 しめじ 茄子 じゃが芋 グリンピース バター ハヤシルー スキムミルク	もやしのナムル	もやし 胡瓜 人参 レタス ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油	オレンジ	ふかしとうもろこし 牛乳	とうもろこし
7	木		ちりめん 牛乳		セタそうめん	ささみ ハム 卵 人参 胡瓜 オクラ トマト そうめん 砂糖 醤油 出し昆布 かつお節	南瓜サラダ	南瓜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 チーズ マヨネーズ スキムミルク	キウイ	金魚すくいゼリー カルピス	スイカ メロン みかん缶 パイン缶 リンゴジュース 粉寒天 砂糖
8	金		オレンジ 牛乳		鶏ごぼう丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 干し椎茸 糸こんにゃく 葱 油 砂糖 醤油 みりん 煮干だし	ひじきの中華和え	ひじき 人参 胡瓜 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油	バナナ	メープルサンド 牛乳	食パン パター メープルシロップ
9	土		チーズ 牛乳		茄子入り ミートスパゲティ	豚ミンチ 牛ミンチ なす 玉葱 人参 ピーマン ホールトマト缶 バター スパゲティ ケチャップ 砂糖 醤油	豆腐と卵のスープ	豆腐 卵 しめじ 葱 醤油 鶏ガラスープの素 煮干だし	オレンジ	菓子 牛乳	菓子
11	月		バナナ 牛乳		鮭のレモン焼き	さけ 生姜 醤油 レモン汁 油 パセリ	五色ナムル	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	いなりずし 麦茶	米 酢 砂糖 ごま 油揚げ 砂糖 醤油 みりん
12	火		ちりめん 牛乳		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ グリンピース 油 ケチャップ ホールトマト缶 コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	ニラの卵とじ	ニラ 卵 人参 油揚げ 油 砂糖 醤油	キウイ	☆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
13	水		ヨーグルト 麦茶		厚揚げチャンプルー	豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ もやし 卵 葱 ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	南瓜煮	南瓜 玉葱 人参 いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	バナナ	おふスナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり
14	木		キウイ 牛乳		☆筑前煮	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	オクラとトマトの じゃこ和え	トマト オクラ レタス ちりめん 砂糖 醤油	オレンジ	スイートポテトクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 牛乳 さつま芋
15	金		チーズ 牛乳		夏野菜カレー	鶏肉 玉葱 人参 南瓜 ピーマン なす 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 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク	キウイ	野菜キッシュ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 牛乳 チーズ ベーコン ほうれん草 玉葱 油
16	土	★ 運 動 会 ★									
19	火		バナナ 牛乳		鶏肉の マーメイド焼き	鶏肉 マーメイド 醤油 みりん 油	ほうれん草のソテー	ほうれん草 玉葱 人参 コーン缶 ベーコン 油 砂糖 醤油	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
20	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 こんにゃく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	ちりめんの甘酢	ちりめん 胡瓜 キャベツ 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	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
21	木		キウイ 牛乳		鱈の南蛮漬け	あじ 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 油 玉葱 胡瓜 赤パプリカ 砂糖 酢 醤油	マセドアンサラダ	じゃが芋 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	バナナ	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩
22	金		オレンジ 牛乳		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干だし	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	キウイ	キャロットケーキ 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	土		バナナ 牛乳		五目ビーフン	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	かき玉汁	卵 玉葱 人参 小松菜 しめじ 醤油 鶏ガラスープの素 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子
25	月		ちりめん 牛乳		☆牛肉の柳川風煮	牛肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 切干大根 糸こんにゃく かまぼこ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干だし	野菜のゆかり和え	キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶 ゆかり 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	石垣もち 牛乳	さつま芋 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 砂糖
26	火		バナナ 牛乳		魚のカレー風味揚げ	さば 塩こしょう カレー粉 小麦粉 片栗粉 油	カリカリベーコンサラダ	ベーコン 胡瓜 レタス 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 油	ミニトマト	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 さつま芋 マヨネーズ 味噌
27	水		ヨーグルト 麦茶		かぼちゃグラタン	豚ミンチ 牛ミンチ 南瓜 玉葱 人参 しめじ 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク コンソメ 塩こしょう 粉チーズ	☆根菜のきんぴら	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	キウイ	ジャムチーズサンド 牛乳	食パン クリームチーズ イチゴジャム
28	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 もやし 小松菜 生椎茸 豆腐 葱 醤油 みりん 鶏がらスープの素	☆バンバンジー風 サラダ	切干大根 胡瓜 人参 ツナ缶 マヨネーズ スキムミルク 砂糖 醤油 酢 ごま油 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
29	金		キウイ 牛乳		青菜とちりめんの 卵焼き	卵 ちりめん 玉葱 人参 小松菜 しめじ スキムミルク 油 砂糖 醤油	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	カレーピラフ 麦茶	米 玉葱 人参 ツナ缶 カレー粉 バター 塩こしょう パセリ
30	土		チーズ 牛乳		焼きうどん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン もやし かまぼこ うどん麺 ごま油 ソース 塩こしょう 青のり かつお節	コンソメスープ	ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 パセリ コンソメ 醤油	オレンジ	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