

平成28年10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	土		チーズ牛乳	きのこのスパゲッティ	ベーコン 玉葱 人参 しめじ エリンギ 生椎茸 ほうれん草 スパゲッティ ニンニク 醤油 バター 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 豆腐 玉葱 人参 葱 ごま 醤油 鶏がらスープの素 煮干しだし	バナナ	菓子牛乳
3	月		リンゴ牛乳	鯖の味噌煮	さば 生姜 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 スキムミルク 人参 煮干しだし	ちりめん甘酢	ちりめん 胡瓜 キャベツ 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	ミニトマト	黒ゴママフィン牛乳
4	火		バナナ牛乳	☆ごぼうのつくね揚げ	鶏ミンチ ごぼう 玉葱 葱 卵 片栗粉 スキムミルク 油 生姜 砂糖 醤油 みりん ごま	海苔チーズ納豆	納豆 人参 小松菜 チーズ 海苔 砂糖 醤油	みかん	五平もち麦茶
5	水		ヨーグルト麦茶	すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐 じゃが芋 ごぼう 大根 白菜 人参 糸こんにゃく えのき 葱 砂糖 醤油 油	カニカマと小松菜のソテー	カニカマ 小松菜 春雨 もやし コンソメ ごま油	梨	果物・菓子牛乳
6	木		みかん牛乳	豆腐と青菜のチャンプルー	豆腐 豚肉 ニラ 人参 玉葱 青梗菜 卵 ごま油 醤油 鶏がらスープの素	☆ちくわと胡瓜のごま酢	ちくわ わかめ 胡瓜 レタス 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	バナナ	☆ミルクラスク牛乳
7	金		ちりめん牛乳	☆カルシウムオムレツ	卵 鶏ミンチ チーズ 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 切干大根 スキムミルク 塩こしょう 油 ケチャップ	マカロニサラダ	マカロニ 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	リンゴ	きなこボーロ牛乳
8	土		チーズ牛乳	ポトフ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 キャベツ しめじ じゃが芋 グリーンピース 醤油 コンソメ	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 砂糖 醤油 ごま	バナナ	菓子牛乳
11	火		オレンジ牛乳	☆鮭の香りフライ	さけ 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 青のり 粉チーズ 油	☆昆布煮	刻み昆布 人参 れんこん いんげん 油 砂糖 醤油 煮干しだし	ミニトマト	スイートポテト牛乳
12	水		みかん牛乳	けんちん煮	鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ごぼう 葱 砂糖 醤油 みりん 油	ほうれん草の白和え	豆腐 ほうれん草 人参 糸こんにゃく 砂糖 醤油 味噌 ごま スキムミルク	リンゴ	☆切干大根おにぎり麦茶
13	木		ヨーグルト麦茶	ポークシチュー	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース バター ハヤシルー スキムミルク	南瓜とひじきのサラダ	南瓜 ひじき 人参 ブロッコリー ハム マヨネーズ スキムミルク	梨	果物・菓子牛乳
14	金		リンゴ牛乳	ほうれん草のオムレツ	卵 鶏ミンチ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ チーズ スキムミルク バター 塩こしょう ケチャップ	☆切干大根のナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油	バナナ	レモンケーキ牛乳
15	土		みかん牛乳	焼きうどん	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン 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	ジャーマンポテト	じゃが芋 ベーコン コーン缶 バター 醤油 塩こしょう パセリ	リンゴ	菓子牛乳
17	月		バナナ牛乳	さんまの蒲焼き	さんま 片栗粉 生姜 酒 みりん 砂糖 醤油 油	カリカリベーコンサラダ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	ふかし芋牛乳
18	火		チーズ牛乳	☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 レンコン 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	春雨の中華和え	ハム 春雨 胡瓜 レタス 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油	オレンジ	果物・菓子牛乳
19	水		ヨーグルト牛乳	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	厚揚げと里芋のうま煮	里芋 厚揚げ 人参 いんげん 油 醤油 砂糖 煮干しだし	リンゴ	ポパイ蒸しパン牛乳
20	木		オレンジ牛乳	☆鶏ごぼう丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 ごぼう えのき 糸こんにゃく 葱 油 砂糖 醤油 みりん 煮干しだし	ニラ納豆	納豆 ニラ 人参 もやし 砂糖 醤油 かつお節 ごま	バナナ	チキンライス麦茶
21	金		ちりめん牛乳	きのこ入りカレー	牛肉 玉葱 人参 しめじ 生椎茸 エリンギ ピーマン じゃが芋 油 ニンニク カレールー スキムミルク	☆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	梨	アップルケーキ牛乳
22	土	☆ 親子遠足 ☆							
24	月		オレンジ牛乳	鯛の味噌マヨ焼き	鯛 玉葱 味噌 マヨネーズ スキムミルク パセリ 油	切干大根煮	切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	はりはり蒸しパン牛乳
25	火		リンゴ牛乳	肉じゃが	牛ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 煮干しだし	野菜のカボス和え	胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ちくわ 砂糖 醤油 かぼす ごま	みかん	バナナビスケット牛乳
26	水		バナナ牛乳	高野豆腐の卵とじ	豚肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 ニラ 干し椎茸 いんげん スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干しだし	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	リンゴ	おなかチーズおにぎり麦茶
27	木		ヨーグルト麦茶	団子汁	鶏肉 人参 ごぼう 白菜 しめじ こんにゃく 油揚げ 葱 やせうま麺 味噌 煮干しだし	ほうれん草のおなか和え	ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	かぼちゃクッキー牛乳
28	金		みかん牛乳	豆腐のミートグラタン	豆腐 牛ミンチ しめじ 玉葱 人参 ピーマン ホールトマト缶 バター 砂糖 コンソメ ケチャップ ソース 粉チーズ パン粉	☆ひじきのじゃこ炒め	ひじき ちりめん 小松菜 人参 ごま 砂糖 醤油 ごま油	梨	☆ちりめんトースト牛乳
29	土		チーズ牛乳	五目ビーフン	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 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	きのこ卵のスープ	卵 しめじ えのき 生椎茸 人参 葱 醤油 コンソメ 煮干しだし	オレンジ	菓子牛乳
31	月		ちりめん牛乳	鶏肉の照り煮	鶏肉 ニンニク 生姜 砂糖 醤油 みりん	おからサラダ	ハム おから 人参 ブロッコリー マヨネーズ スキムミルク 酢	バナナ	☆きなこ豆牛乳

☆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