

平成28年月11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		キウイ 牛乳	きのこのオムレツ	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 生椎茸 エリンギ しめじ ピーマン 油 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 刻み海苔 砂糖 醤油	梨	★ひじきおにぎり 麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 酒 油
2	水		リンゴ 牛乳	大根入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 大根 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン 生姜 ニンニク 葱 ごま油 砂糖 醤油 味噌 スキムミルク 片栗粉	春雨の中華和え	春雨 ハム 人参 胡瓜 レタス コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	みかん	菓子・果物 牛乳	梨 菓子
4	金		ヨーグルト 麦茶	★鯛の満点揚げ	鯛ミンチ ちりめん 豆腐 さつま芋 葱 生姜 ニンニク 片栗粉 砂糖 醤油 みりん 青のり ごま 油	★レンコンサラダ	ハム れんこん 胡瓜 人参 マヨネーズ スキムミルク ごま	ミトマト	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
5	土		バナナ 牛乳	ちゃんぼん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし かまぼこ 葱 中華麺 醤油 みりん 鶏ガラスープの素 煮干だし	黒ごま南瓜	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子
7	月		みかん 牛乳	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	青梗菜とツナのソテー	青梗菜 人参 コーン缶 ツナ缶 油 砂糖 醤油	リンゴ	さつま芋のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス さつま芋 卵 豆乳 バター スキムミルク
8	火		ちりめん 牛乳	骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ チーズ 切干大根 玉葱 人参 ピーマン しめじ 油 塩こしょう スキムミルク	★根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	オレンジ	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
9	水		リンゴ 牛乳	肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 白菜 しめじ 糸こんにゃく 葱 砂糖 醤油 煮干だし	温野菜の オーロラソース	ブロッコリー 人参 じゃが芋 マヨネーズ ケチャップ スキムミルク	梨	★お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
10	木		ヨーグルト 麦茶	石狩汁	鮭 玉葱 人参 ごぼう 大根 生椎茸 白菜 里芋 こんにゃく 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	ひじきとハムのソテー	ハム ひじき 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油 ごま	みかん	菓子・果物 牛乳	リンゴ 菓子
11	金		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	★ちりめんの甘酢	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 酢 醤油 ごま	ミトマト	★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
12	土		梨 牛乳	小松菜とじゃこの パスタ	ベーコン ちりめん 小松菜 人参 しめじ スパゲティ麺 ニンニク 醤油 油	中華風コーンスープ	卵 玉葱 人参 コーン缶 クリームコーン缶 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	バナナ	菓子 牛乳	菓子
14	月		みかん 牛乳	鯛の照り焼き	鯛 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	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	キウイ	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩
15	火		バナナ 牛乳	牛肉と南瓜の煮物	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油	ほうれん草の納豆和 え	ほうれん草 人参 納豆 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	★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
16	水		オレンジ 牛乳	★さつま芋入り かき揚げ	えび ちりめん さつま芋 玉葱 人参 ごぼう ピーマン コーン缶 スキムミルク 小麦粉 卵 塩 油	白菜の煮びたし	白菜 人参 えのき 厚揚げ 砂糖 醤油 煮干だし	ミトマト	菓子・果物 牛乳	バナナ 菓子
17	木		キウイ 牛乳	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵 ほうれん草 チーズ 玉葱 人参 じゃが芋 スキムミルク 塩こしょう ケチャップ	★昆布の煮物	刻み昆布 油揚げ 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	バナナ	三色おにぎり 麦茶	米 鶏ミンチ 砂糖 醤油 コーン缶 ゆかり ごま
18	金		ヨーグルト 麦茶	秋野菜シチュー	鶏肉 玉葱 人参 さつま芋 しめじ 生椎茸 舞茸 ブロッコリー バター クリームコーン缶 スキムミルク シチュールー	コールスローサラダ	ハム キャベツ 人参 胡瓜 切干大根 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク ごま	梨	ココアクッキー 牛乳	小麦粉 ココア ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 卵
19	土		みかん 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	きのこ豆腐の スープ	豆腐 しめじ えのき 玉葱 人参 醤油 コンソメ	チーズ	菓子 牛乳	菓子
21	月		リンゴ 牛乳	干草焼き	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 スキムミルク 砂糖 醤油 油	★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	ミトマト	★五目おにぎり 麦茶	米 鶏ミンチ ごぼう 人参 いんげん 油 醤油 みりん
22	火		ちりめん 牛乳	★鶏肉と大豆の煮物	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 厚揚げ こんにゃく いんげん 砂糖 醤油 みりん 煮干だし	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	みかん	小松菜のきなこクッキー 牛乳	小松菜 きな粉 油 砂糖 小麦粉
24	木		ヨーグルト 麦茶	豆腐ハンバーグ きのこソースがけ	合挽肉 豆腐 玉葱 人参 ひじき しめじ 舞茸 えのき 卵 パン粉 スキムミルク 砂糖 醤油 みりん 片栗粉	ジャーマンポテト	ベーコン じゃが芋 玉葱 コーン缶 パセリ 油 コンソメ 塩こしょう	梨	菓子・果物 牛乳	オレンジ 菓子
25	金		リンゴ 牛乳	鯖の竜田揚げ	鯖 生姜 醤油 酒 みりん 片栗粉 小麦粉 油	大根サラダ	大根 胡瓜 人参 ハム マヨネーズ スキムミルク 醤油	キウイ	ジャムチーズサンド 牛乳	食パン クリームチーズ いちごジャム
26	土		オレンジ 牛乳	けんちんうどん	鶏肉 豆腐 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 里芋 葱 うどん麺 砂糖 醤油 みりん 煮干だし	白菜のごま酢和え	白菜 わかめ 人参 ちくわ 砂糖 酢 醤油 ごま	バナナ	菓子 牛乳	菓子
28	月		キウイ 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 塩こしょう しめじ 生椎茸 えのき キャベツ 人参 砂糖 味噌	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒	みかん	★鮭とわかめのおにぎり 麦茶	米 さけフレーク わかめ ごま
29	火		みかん 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 鶏ガラスープの素 煮干だし	★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	リンゴ	芋ようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖
30	水		ヨーグルト 麦茶	大豆カレー	鶏肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ピーマン 油 カレールー スキムミルク	野菜のドレッシング和え フルーチェ	ハム レタス 人参 胡瓜 もやし 砂糖 酢 醤油 油 フルーチェ 牛乳	オレンジ	きなこ入り黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー きな粉 黒糖 塩 黒ごま

☆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