

平成29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	水		リンゴ		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 ソース 砂糖 醤油 酒 片栗粉	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	オレンジ	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
2	木		ちりめん牛乳		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	☆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	ミニトマト	きなこラスク牛乳	食パン バター スキムミルク きな粉 砂糖
3	金		ヨーグルト 麦茶		五目ごはん	米 鶏肉 人参 干し椎茸 油揚げ 絹さや 砂糖 醤油 みりん 生姜 油	チキンナゲットポテトサラダ	鶏ミンチ 卵 酒 醤油 マヨネーズ 小麦粉 塩こしょう 油 じゃが芋 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ 塩こしょう	リンゴ	さくら蒸しパン・ひなあられカルピス	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 牛乳 食紅 卵 バニラエッセンス
4	土		バナナ牛乳		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 スパゲティ麺 ケチャップ ソース 塩こしょう	中華風コンソープ	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	チーズ	菓子牛乳	菓子
6	月		オレンジ牛乳		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	☆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	バナナ	みそまんじゅう牛乳	小麦粉 スキムミルク 重曹 味噌 牛乳 砂糖 卵
7	火		チーズ牛乳		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 小松菜 チーズ 海苔 砂糖 醤油	リンゴ	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
8	水		ヨーグルト 麦茶		☆鮭の香りフライ	さけ 塩こしょう 小麦粉 チーズ 青のり パン粉 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	やせうま牛乳	やせうま麺 きな粉 砂糖 塩 スキムミルク
9	木		バナナ牛乳		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	ちりめんの甘酢	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	☆お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
10	金	☆お別れ遠足☆									
11	土		チーズ牛乳		ちゃんぽん	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 煮干し	黒ごまかぼちゃ	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干し	リンゴ	菓子牛乳	菓子
13	月		ヨーグルト 麦茶		鯖の味噌煮	さば 人参 生姜 味噌 酒 砂糖 醤油 みりん 煮干し	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	バナナ	お麩スナック牛乳	麩 ごま油 塩 青のり
14	火		リンゴ牛乳		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 チーズ	人参しりしり風	人参 ニラ ツナ缶 卵 スキムミルク 砂糖 醤油 塩こしょう ごま油	ミニトマト	アップルケーキ牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 卵 砂糖 バター リンゴ
15	水		バナナ牛乳		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	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	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
16	木		オレンジ牛乳		相性汁	ベーコン さつまいも 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	☆ちりめんきんぴら	ちりめん ごぼう れんこん 人参 ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒	バナナ	メープルサンド牛乳	食パン バター メープルシロップ
17	金		チーズ牛乳	☆お別れ昼食会☆							
18	土		バナナ牛乳		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 干し椎茸 ピーマン ビーフン ごま油 ソース 醤油 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 コーン缶 葱 醤油 ごま 鶏ガラスープの素 煮干し	リンゴ	菓子牛乳	菓子
21	火		オレンジ牛乳		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 ケチャップ	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	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
22	水		ヨーグルト 麦茶		コーンシチュー	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー 油 コーン缶 クリームコーン缶 牛乳 スキムミルク シチュールー	☆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	バナナ	☆ミルクラスク牛乳	食パン コンデンスミルク
23	木		リンゴ牛乳		鯛の照り焼き	ぶり 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 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	オレンジ	野菜マフィン牛乳	ホットケーキミックス 卵 砂糖 スキムミルク 人参 じゃが芋 レーズン
24	金		ちりめん牛乳		☆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	マセドアンサラダ	じゃが芋 人参 胡瓜 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	昆布おにぎり麦茶	米 塩昆布 かつお節 ごま
25	土		チーズ牛乳		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 煮干し	キャベツのごま和え	キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 ごま	バナナ	菓子牛乳	菓子
27	月		リンゴ牛乳		豚肉の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 ピーマン もやし キャベツ 油 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 かつお節	オレンジ	☆パン粉クッキー牛乳	小麦粉 パン粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 卵
28	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 砂糖 醤油 みりん ごま	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	ミニトマト	さつまいものホットケーキ牛乳	ホットケーキミックス さつまいも 卵 豆乳 バター スキムミルク
29	水		ヨーグルト 麦茶		八宝菜	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ 白菜 筍 ピーマン 干し椎茸 ごま油 鶏ガラスープの素 醤油 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	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
30	木		チーズ牛乳		豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 玉葱 人参 しめじ 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	ピザトースト牛乳	食パン ベーコン 玉葱 ピーマン 油 ピザソース チーズ パセリ
31	金		リンゴ牛乳		春野菜の豚汁	豚肉 キャベツ 玉葱 筍 人参 絹さや 生姜 味噌 スキムミルク 煮干し	ブロッコリーの味噌マヨ和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 味噌 スキムミルク ごま	オレンジ	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

☆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