

平成30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
2	月			<b>豆乳のお味噌汁</b>	豚肉 豆乳 人参 玉葱 油揚げ キャベツ こんにゃく 葱 味噌 スキムミルク 煮干し	<b>小松菜の納豆和え</b>	納豆 小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	<b>メープルサンド 牛乳</b> 食パン バター メープルシロップ
3	火			<b>鯡の和風ムニエル</b>	あじ 醤油 みりん バター	<b>焼肉サラダ</b>	牛肉 焼肉のタレ チシャ オクラ 胡瓜 コーン缶	ミントマ	<b>カレーピラフ 麦茶</b> 米 玉葱 人参 ウインナー カレー粉 バター 塩こしょう グリンピース
4	水			<b>トマト入り麻婆豆腐</b>	豚ミンチ 玉葱 人参 トマト 筍 干し椎茸 豆腐 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	<b>☆ちりめんの甘酢</b>	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 酢 醤油 ごま	バナナ	<b>☆パンクッキー 牛乳</b> 小麦粉 バン粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 卵
5	木			<b>骨太卵焼き</b>	卵 鶏ミンチ チーズ 切干大根 玉葱 人参 ビーマン しめじ 油 塩こしょう スキムミルク	<b>ひじき煮</b>	ひじき 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	キウイ	<b>スイートポテト 牛乳</b> さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵
6	金			<b>お星さまカレー</b>	鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマン じゃが芋 南瓜 コーン缶 バター カレールー スキムミルク	<b>春雨サラダ</b>	春雨 胡瓜 人参 ハム 卵 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	<b>セタゼリー カルピス</b> スイカ メロン バイン缶 寒天ゼリーの素 ヨーグルト 牛乳 レモン汁 砂糖 ゼラチン
7	土			<b>五目ビーフン</b>	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ビーマン 干し椎茸 ビーフン ごま油 ソース 醤油 塩こしょう	<b>トマトスープ</b>	トマト 玉葱 コーン缶 コンソメ 醤油	オレンジ	<b>菓子 牛乳</b> 菓子
9	月			<b>千草焼き</b>	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ビーマン 干し椎茸 スキムミルク 油 砂糖 醤油	<b>レバー煮</b>	鶏レバー 生姜 ニラ 人参 糸こんにゃく ごま油 砂糖 醤油	ミントマ	<b>南瓜蒸しパン 牛乳</b> 蒸しパンミックス スキムミルク 南瓜 卵 牛乳
10	火			<b>☆大豆の五目煮</b>	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	<b>☆胡瓜とわかめの 酢の物</b>	胡瓜 わかめ キャベツ 人参 ちくわ 砂糖 酢 醤油 ごま	キウイ	<b>☆きなこラスク 牛乳</b> 食パン バター スキムミルク きな粉 砂糖
11	水			<b>豚肉と厚揚げの 炒め物</b>	豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 生椎茸 筍 葱 ごま油 砂糖 醤油	<b>南瓜サラダ</b>	南瓜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 ハム マヨネーズ スキムミルク	オレンジ	<b>石垣もち 牛乳</b> さつま芋 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 砂糖
12	木			<b>鯖の南蛮漬け</b>	さば 塩こしょう 片栗粉 小麦粉 油 玉葱 人参 ビーマン 砂糖 醤油 酢	<b>冬瓜のスープ</b>	豚ミンチ 冬瓜 しめじ 人参 葱 醤油 だし昆布 かつお節	バナナ	<b>いなりずし 麦茶</b> 米 酢 砂糖 ごま 油揚げ 砂糖 醤油 みりん
13	金			<b>肉じゃが</b>	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	<b>小松菜としらすの 和え物</b>	小松菜 人参 胡瓜 しらす 砂糖 醤油 酢	キウイ	<b>☆野菜スティック 牛乳</b> 胡瓜 人参 マヨネーズ 味噌
14	土			<b>親子うどん</b>	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 油揚げ かまぼこ 葱 うどん麺 砂糖 醤油 煮干し	<b>野菜のゆかり和え</b>	胡瓜 人参 コーン缶 キャベツ ゆかり 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	<b>菓子 牛乳</b> 菓子
17	火			<b>☆ささみの しそチーズフライ</b>	ささみ 塩こしょう 小麦粉 しそ チーズ パン粉 油	<b>ベーコンと 青梗菜のソテー</b>	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	ミントマ	<b>リンゴゼリー 麦茶</b> リンゴジュース 粉寒天 砂糖
18	水			<b>けんちん煮</b>	鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ごぼう 葱 砂糖 醤油 みりん 油	<b>☆ピーマンの ツナ和え</b>	ピーマン 黄パプリカ 人参 ツナ缶 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	<b>☆ふかしとうもろこし 牛乳</b> とうもろこし
19	木			<b>魚のお好み焼き</b>	いわしミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 葱 卵 小麦粉 スキムミルク 油 マヨネーズ ソース	<b>フレンチサラダ</b>	キャベツ 人参 胡瓜 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 油	オレンジ	<b>レモンケーキ 牛乳</b> 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 卵 砂糖 生クリーム レモン汁 バター
20	金			<b>☆ごぼう入り ハヤシライス</b>	豚肉 玉葱 人参 しめじ ごぼう ビーマン じゃが芋 バター ハヤシルー スキムミルク	<b>夏野菜の梅肉和え</b>	オクラ トマト ちりめん 胡瓜 人参 練り梅 砂糖 醤油	キウイ	<b>☆ちりめんトースト 牛乳</b> 食パン ちりめん マヨネーズ スキムミルク 青のり チーズ
21	土			<b>茄子入り ミートスパゲティ</b>	合挽肉 なす 玉葱 人参 ビーマン トマトホール缶 バター スパゲティ ケチャップ 砂糖 醤油	<b>コーンスープ</b>	ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 クリームコーン缶 牛乳 コンソメ 醤油 パセリ	チーズ	<b>菓子 牛乳</b> 菓子
23	月			<b>高野豆腐の卵とじ</b>	鶏肉 卵 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干し	<b>オクラ納豆</b>	オクラ 納豆 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	キウイ	<b>マカロニあべかわ 牛乳</b> マカロニ きな粉 砂糖 塩
24	火			<b>☆鮭のちゃんちゃん焼き</b>	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	<b>じゃが芋と いんげんのソテー</b>	じゃが芋 人参 いんげん コーン缶 油 コンソメ 塩こしょう	バナナ	<b>肉味噌おにぎり 麦茶</b> 米 豚ミンチ 味噌 みりん 油 青のり ごま
25	水			<b>牛丼</b>	牛肉 玉葱 人参 糸こんにゃく えのき かまぼこ 卵 グリンピース 油 砂糖 醤油 酒 スキムミルク	<b>☆ちくわと 胡瓜のごま酢</b>	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 レタス 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	<b>おふスナック 牛乳</b> 麩 ごま油 塩 青のり
26	木			<b>豆腐チャンプルー</b>	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	<b>春雨の酢の物</b>	春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	チーズ	<b>ごまクッキー 牛乳</b> ホットケーキミックス グラニュー糖 牛乳 バター 黒ごま 白ごま 油
27	金			<b>チーズオムレツ</b>	卵 牛ミンチ チーズ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ スキムミルク バター 塩こしょう ケチャップ	<b>☆パンパシジー風 サラダ</b>	切干大根 胡瓜 トマト ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	ミントマ	<b>☆れんこんチップ 牛乳</b> れんこん 油 塩 青のり
28	土			<b>焼きそば</b>	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ビーマン ちくわ 中華麺 ごま油 ソース かつお節 青のり	<b>南瓜煮</b>	南瓜 玉葱 人参 いんげん 砂糖 醤油 煮干し	オレンジ	<b>菓子 牛乳</b> 菓子
30	月			<b>☆豆腐の真砂揚げ</b>	豆腐 鶏ミンチ えび 玉葱 人参 生椎茸 ちりめん スキムミルク 卵 塩こしょう 片栗粉 油	<b>かきたま汁</b>	卵 玉葱 人参 小松菜 しめじ 醤油 鶏ガラスープの素 煮干し	キウイ	<b>☆いりこ大豆 牛乳</b> 大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油
31	火			<b>ポークビーンズ</b>	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ビーマン 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	<b>中華サラダ</b>	焼き豚 チシャ 人参 胡瓜 もやし 砂糖 酢 醤油 ごま油	オレンジ	<b>お好みごはん 麦茶</b> 米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油

☆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