

平成30年 9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 バナナ 牛乳	海鮮ビーフン	豚肉 えび いか 人参 玉葱 キャベツ 葱 かまぼこ 干し椎茸 ビーフン ごま油 醤油 ソース 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	キウイ	菓子 牛乳	菓子
3	月		バナナ 牛乳	☆きのこ入りオムレツ	卵 牛ミンチ えのき しめじ 干し椎茸 玉葱 人参 ビーマン 油 スキムミルク 砂糖 醤油	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 ツナ缶 わかめ コーン缶 砂糖 醤油 酢	オレンジ	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩
4	火		ヨーグルト 麦茶	けんちん煮	鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ごぼう 油揚げ 糸こんにやく 葱 醤油 みりん 油 煮干し	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 ハム コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	バナナ	ツナサンド 牛乳	食パン ツナ缶 クリームチーズ マヨネーズ スキムミルク パセリ
5	水		オレンジ 牛乳	豚肉の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 もやし 筍 ビーマン キャベツ 油 生姜 塩こしょう 砂糖 醤油 みりん 煮干し	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 油	梨	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 油 ごま
6	木		バナナ 牛乳	☆魚のフライ タルタルソース	鮭 パン粉 小麦粉 油 塩こしょう 卵 マヨネーズ パセリ 酢 玉葱 スキムミルク	青梗菜入り納豆	納豆 青梗菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	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
7	金		リンゴ 牛乳	きのこたっぷりシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ えのき 生椎茸 エリンギ じゃが芋 グリーンピース バター スキムミルク シチュールー	小松菜の磯和え	小松菜 人参 ちりめん もやし 刻み海苔 砂糖 醤油	オレンジ	南瓜クッキー 牛乳	南瓜 小麦粉 スキムミルク バター 砂糖 卵
8	土		オレンジ 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 鶏ガラスープの素 煮干し	黒ごま南瓜	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干し	バナナ	菓子 牛乳	菓子
10	月		バナナ 牛乳	麻婆豆腐	豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 ビーマン 葱 生姜 ニンニク 片栗粉 味噌 砂糖 醤油 ごま油 スキムミルク	春雨の中華和え	春雨 ハム 人参 胡瓜 レタス コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	リンゴ	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
11	火		ヨーグルト 麦茶	骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマン しめじ チーズ 切干大根 油 砂糖 醤油 スキムミルク	昆布煮	刻み昆布 れんこん 人参 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 油 煮干し	ミニトマト	☆ちくわの磯辺揚げ 牛乳	ちくわ 小麦粉 青のり 卵 スキムミルク 油
12	水		ちりめん 牛乳	☆筑前煮	鶏肉 里芋 人参 ごぼう れんこん こんにやく いんげん 厚揚げ 生椎茸 砂糖 醤油 みりん 酒 油	ドレッシング和え	ハム レタス 人参 胡瓜 もやし 砂糖 醤油 酢 油	梨	切干大根おにぎり 牛乳	米 切干大根 ベーコン 醤油 砂糖 酒 ごま
13	木		バナナ 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 煮干し	五色ナムル	小松菜 黄パプリカ もやし 人参 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	☆コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク パセリ 塩こしょう
14	金		オレンジ 牛乳	鯖の味噌煮	鯖 生姜 人参 スキムミルク 砂糖 醤油 みりん 酒 味噌 煮干し	☆胡瓜とわかめの 酢の物	胡瓜 わかめ キャベツ 人参 かまぼこ 砂糖 酢 醤油 ごま	リンゴ	スイートポテト 牛乳	さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵
15	土		バナナ 牛乳	ミートスパゲティ	合挽ミンチ 玉葱 人参 ビーマン エリンギ スパゲティ麺 ホールトマト缶 ケチャップ バター 粉チーズ	青梗菜と卵のスープ	青梗菜 玉葱 人参 えのき 卵 葱 鶏ガラスープの素 醤油 煮干し	チーズ	菓子 牛乳	菓子
18	火		チーズ 牛乳	スパニッシュオムレ ツ	卵 ベーコン ほうれん草 チーズ 玉葱 人参 じゃが芋 スキムミルク ケチャップ 塩こしょう	☆根菜のきんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにやく ビーマン ごま油 ごま 砂糖 醤油 みりん 酒	オレンジ	☆ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク
19	水		ヨーグルト 麦茶	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 砂糖 醤油 鶏ガラスープの素	レバー煮	鶏レバー 人参 ニラ 糸こんにやく 生姜 砂糖 醤油 ごま油	バナナ	お麩スナック 牛乳	麩 塩 青のり ごま油
20	水		オレンジ 牛乳	☆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	ひじきサラダ	ひじき 人参 胡瓜 レタス ハム マヨネーズ スキムミルク ごま	ミニトマト	ふりかけおにぎり 麦茶	米 ちりめん ごま かつお節 青のり 砂糖 醤油 塩
21	木		バナナ 牛乳	きのこカレー	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ エリンギ 生椎茸 ピーマン カレールー スキムミルク 油	カリカリベーコン サラダ	レタス 胡瓜 人参 ベーコン コーン缶 砂糖 酢 醤油 油	梨	栗クッキー 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 ココア 卵 栗の甘露煮 ごま
22	土		リンゴ 牛乳	五目うどん	鶏肉 人参 玉葱 わかめ 卵 干し椎茸 うどん麺 葱 砂糖 醤油 みりん 煮干し	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	菓子 牛乳	菓子
25	火		ヨーグルト 麦茶	秋刀魚の蒲焼き	さんま 小麦粉 油 砂糖 醤油 みりん 酒 生姜 ごま	☆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	ココアバナナ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク ココア バナナ 牛乳
26	水		オレンジ 牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ビーマン 油 ホールトマト缶 ケチャップ 砂糖 醤油 コンソメ	ほうれん草としらす のかぼす和え	ほうれん草 人参 胡瓜 しらす かぼす 砂糖 醤油	リンゴ	田舎おにぎり 麦茶	米 小松菜 油揚げ 油 砂糖 醤油 みりん ごま
27	木		バナナ 牛乳	☆きのこ入り親子丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 しめじ えのき かまぼこ 葱 スキムミルク 砂糖 醤油	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	梨	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
28	金		リンゴ 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 こんにやく いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 油	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	バナナ	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
29	土		オレンジ 牛乳	焼きそば	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ちくわ ビーマン 中華麺 ごま油 塩こしょう ソース 青のり かつお節	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	チーズ	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