

平成30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	月		バナナ 牛乳		肉じゃが	牛ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにやく 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	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	梨	☆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
2	火		オレンジ 牛乳		☆豆腐のまり揚げ	豚ミンチ 鶏ミンチ えび 豆腐 塩 ちりめん 玉葱 人参 卵 片栗粉 醤油 油	ごまドレッシング和え	小松菜 わかめ 人参 ちりめん 練りゴマ 酢 砂糖 醤油	ミニトマト	お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
3	水		ヨーグルト 麦茶		秋野菜のシチュー	鶏肉 玉葱 人参 さつまいも 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	☆大根サラダ	ツナ缶 大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク かつお節	バナナ	やせうま 牛乳	やせうま麺 きなこ 砂糖 塩
4	木		リンゴ 牛乳		ポパイオムレツ	卵 豚ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草 切干大根 油 ケチャップ	野菜のかぼす和え	胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ちくわ 砂糖 醤油 かぼす ごま	オレンジ	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 卵 バナナ
5	金		ちりめん 牛乳		鮭の和風ムニエル	さけ 醤油 みりん バター 小麦粉 パセリ	小松菜の炒め物	小松菜 人参 もやし 油揚げ ちりめん 油	リンゴ	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 マヨネーズ 味噌
6	土		チーズ 牛乳		親子うどん	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 煮干だし	☆さつまいもの じゃこきんぴら	さつまいも ちりめん 砂糖 醤油 油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
9	火		バナナ 牛乳		牛丼	牛肉 玉葱 人参 糸こんにやく 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	白菜と胡瓜の塩昆布あえ	白菜 人参 胡瓜 塩昆布 醤油	梨	きなこボーロ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 片栗粉 卵 黄 砂糖 牛乳 きなこ
10	水		リンゴ 牛乳		豆腐ハンバーグ きのこソースがけ	豆腐 鶏ミンチ 人参 玉葱 塩こしょう パン粉 卵 しめじ えのき 砂糖 醤油 片栗粉	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 ごま かつお節	オレンジ	☆ごまラスク 牛乳	食パン 練りゴマ 砂糖 バター
11	木		ヨーグルト 麦茶		鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 厚揚げ 干し椎茸 いんげん 生姜 酢 砂糖 醤油	フレンチサラダ	レタス キャベツ 胡瓜 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 油	バナナ	チーズ饅頭 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 クリームチーズ 卵黄
12	金		オレンジ 牛乳		ちりめん入り卵焼き	卵 ちりめん ベーコン 玉葱 人参 しめじ 小松菜 スキムミルク 油 砂糖 醤油	レバー煮	鶏レバー 生姜 ニラ 人参 糸こんにやく ごま油 砂糖 醤油	リンゴ	オレンジゼリー 麦茶	オレンジジュース 粉寒天 砂糖
13	土		バナナ 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	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 胡瓜 砂糖 醤油 ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子
15	月		リンゴ 牛乳		鯛の照り焼き	鯛 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	かぶのスープ	かぶ 人参 ベーコン コンソメ 塩	ミニトマト	海苔じゃこトースト 牛乳	食パン ちりめん 刻み海苔 マヨネーズ スキムミルク
16	火		ヨーグルト 麦茶		☆牛肉の柳川風煮	牛肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 糸こんにやく かまぼこ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干だし	ほうれん草のみそ和え	ほうれん草 胡瓜 人参 味噌 砂糖 醤油 ごま	バナナ	☆はりはり蒸しパン 牛乳	さつまいも 小麦粉 スキムミルク 豆乳 ベーキングパウダー 砂糖 塩
17	水		バナナ 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 ニンニク 生姜 葱 ごま油 砂糖 醤油	☆ピーマンのじゃこ炒め	ピーマン 黄パプリカ 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	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
18	木		チーズ 牛乳		鯖の竜田揚げ (うま塩メニューの日)	鯖 酒 生姜 カレー粉 片栗粉 油	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	スイートポテト 牛乳	さつまいも 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵黄
19	金		オレンジ 牛乳		大豆カレー	牛肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ピーマン じゃが芋 油 スキムミルク カレールー	ポテトサラダ	じゃが芋 人参 胡瓜 コーン缶 ハム 卵 マヨネーズ 塩こしょう	梨	リンゴと栗のケーキ 牛乳	ホットケーキミックス りんごジャム 栗の甘露煮 牛乳 卵 バター スキムミルク
20	土		リンゴ 牛乳		肉味噌スパゲティ	豚ミンチ 人参 玉葱 もやし グリンピース スパゲティ麺 砂糖 醤油 味噌 みりん 油	青梗菜とコーンのソテー	青梗菜 人参 ハム コーン缶 油 醤油 塩こしょう	オレンジ	菓子 牛乳	菓子
22	月		バナナ 牛乳		☆ささみのピカタ	ささみ 塩こしょう 酒 小麦粉 卵 粉チーズ ケチャップ	かぼちゃサラダ	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	リンゴ	切干大根おにぎり 麦茶	米 切干大根 ベーコン 砂糖 醤油 酒 ごま
23	火		ちりめん 牛乳		肉団子スープ	豚ミンチ 塩こしょう 生姜 片栗粉 玉葱 人参 キャベツ しめじ 豆腐 葱 醤油 鶏ガラスープの素	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	バナナ	☆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
24	水		オレンジ 牛乳		☆さんまの香り パン粉揚げ	さんま 塩こしょう 小麦粉 パン粉 パセリ 粉チーズ 油	春雨スープ	春雨 豆腐 玉葱 人参 葱 ごま 醤油 鶏ガラスープの素 煮干だし	ミニトマト	きなこ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク きなこ 小豆缶 牛乳
25	木		ヨーグルト 麦茶		蓮根入り松風焼き	鶏ミンチ 豆腐 れんこん 玉葱 人参 葱 干し椎茸 卵 パン粉 味噌 砂糖 醤油	小松菜の納豆和え	納豆 小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	メープルサンド 牛乳	食パン バター メープルシロップ
26	金		バナナ 牛乳		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 れんこん ごぼう こんにやく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	ブロッコリーのじゃこ和え	ブロッコリー 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	みかん	☆いりこ大豆 牛乳	水煮大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油
27	土		リンゴ 牛乳		焼きそば	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし かまぼこ ピーマン 中華麺 ごま油 塩こしょう ソース かつお節 青のり	中華風コーンスープ	卵 コーン缶 クリームコーン缶 人参 玉葱 鶏ガラスープの素 片栗粉	梨	菓子 牛乳	菓子
29	月		みかん 牛乳		チーズオムレツ	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	ちくわと胡瓜のごま酢	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 レタス 砂糖 醤油 ごま	バナナ	ヨーグルトスコーン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 砂糖 油 卵 ヨーグルト
30	火		リンゴ 牛乳		☆高野豆腐入り八宝菜	高野豆腐 豚肉 いか えび 人参 玉葱 ピーマン キャベツ 筍 干し椎茸 かまぼこ 油 醤油 片栗粉	ひじき煮	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	みかん	みそクッキー 牛乳	小麦粉 バター 卵 砂糖 味噌 スキムミルク
31	水		ヨーグルト 麦茶		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	☆根菜のサラダ	ごぼう れんこん 胡瓜 人参 マヨネーズ 醤油 ごま スキムミルク	リンゴ	パンプキンパイ 牛乳	南瓜 砂糖 バター スキムミルク 生クリーム パイシート 卵黄

☆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