

平成30年 12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		リンゴ 牛乳	<b>ナポリタンスパゲティ</b>	ウインナー 玉葱 人参 しめじ ビーマン ホールトマト缶 パター スパゲティ ケチャップ 塩こしょう	<b>青のりポテト</b>	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	みかん	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
3	月		みかん 牛乳	<b>鱈の照り焼き</b>	ぶり 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	<b>おさつ汁</b>	さつまいろ 厚揚げ 人参 わかめ 干し椎茸 葱 味噌 煮干し	ミニトマト	<b>人参クッキー 牛乳</b>	人参 小麦粉 パター 砂糖 卵 スキムミルク	
4	火		バナナ 牛乳	<b>肉じゃがごま風味</b>	牛肉 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 ごま 煮干し	<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	オレンジ	<b>☆ちりめんトースト 牛乳</b>	食パン マヨネーズ スキムミルク ちりめん 青のり チーズ	
5	水		ヨーグルト 麦茶	<b>味噌けんちん汁</b>	鶏肉 豆腐 里芋 しめじ ごぼう 大根 人参 白菜 こんにゃく 葱 味噌 煮干し	<b>ほうれん草の じゃこ和え</b>	ほうれん草 人参 もやし 油揚げ ちりめん 砂糖 醤油	リンゴ	<b>スイートポテト 牛乳</b>	さつまいろ 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵	
6	木		リンゴ 牛乳	<b>☆カルシウムオムレツ</b>	卵 鶏ミンチ チーズ 玉葱 人参 ビーマン 干し椎茸 切干大根 スキムミルク ケチャップ	<b>五目納豆</b>	納豆 人参 小松菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	キウイ	<b>☆鮭とわかめのおにぎり 麦茶</b>	米 鮭フレーク わかめ ごま	
7	金		ちりめん 牛乳	<b>高野豆腐の卵とじ</b>	鶏肉 高野豆腐 卵 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>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	バナナ	<b>マカロニあべかわ 牛乳</b>	マカロニ きな粉 砂糖 塩	
8	土		みかん 牛乳	<b>五目うどん</b>	鶏肉 玉葱 人参 しめじ わかめ 葱 うどん 砂糖 醤油 煮干し	<b>白菜のごま酢和え</b>	白菜 わかめ 人参 ちくわ 砂糖 酢 醤油 ごま	チーズ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
10	月		バナナ 牛乳	<b>☆鶏肉の マーマレード焼き</b>	鶏肉 マーマレード 醤油 みりん 油	<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	ミニトマト	<b>ポパイ蒸しパン 牛乳</b>	蒸しパンミックス スキムミルク ほうれん草 チーズ 牛乳	
11	火		チーズ 牛乳	<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	<b>ブロッコリーのごま和え</b>	ブロッコリー 人参 コーン缶 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	<b>おふスナック 牛乳</b>	麩 ごま油 塩 青のり	
12	水		ヨーグルト 麦茶	<b>鯖の味噌煮</b>	さば 生姜 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 人参 煮干し	<b>☆ツナと大根の サラダ</b>	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	オレンジ	<b>かぼちゃサンド 牛乳</b>	食パン 南瓜 砂糖 パター スキムミルク	
13	木		リンゴ 牛乳	<b>小松菜と厚揚げの グラタン</b>	鶏肉 小松菜 玉葱 人参 しめじ 厚揚げ じゃが芋 塩こしょう コンソメ スキムミルク パター 小麦粉 牛乳 粉チーズ	<b>☆根菜のきんぴら</b>	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	バナナ	<b>ふかし芋 牛乳</b>	さつまいろ 塩	
14	金		みかん 牛乳	<b>すきやき風煮</b>	牛肉 焼き豆腐 人参 ごぼう 大根 白菜 えのき じゃが芋 糸こんにゃく 葱 油 砂糖 醤油	<b>ちくわの酢の物</b>	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	キウイ	<b>☆切干大根おにぎり 麦茶</b>	米 切干大根 ベーコン 砂糖 醤油 酒 ごま	
15	土		バナナ 牛乳	<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>コンソメスープ</b>	ベーコン 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 パセリ コンソメ 醤油	オレンジ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
17	月		チーズ 牛乳	<b>麻婆白菜</b>	豚ミンチ 豆腐 白菜 玉葱 人参 干し椎茸 ビーマン 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	<b>☆ひじきの中華和え</b>	ひじき 人参 胡瓜 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油	リンゴ	<b>パン粉クッキー 牛乳</b>	小麦粉 パン粉 ベーキングパウダー スキムミルク パター 砂糖 卵	
18	火		みかん 牛乳	<b>八宝菜</b>	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ 白菜 筍 ビーマン 干し椎茸 ごま油 鶏ガラスープの素 醤油 片栗粉	<b>ニラ納豆</b>	納豆 ニラ 人参 もやし 砂糖 醤油 かつお節 ごま	バナナ	<b>はりはり蒸しパン 牛乳</b>	さつまいろ 小麦粉 スキムミルク 豆乳 ベーキングパウダー 砂糖 塩	
19	水		ヨーグルト 麦茶	<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>☆昆布煮</b>	刻み昆布 人参 れんこん いんげん 油 砂糖 醤油 煮干し	みかん	<b>☆きなこラスク 牛乳</b>	食パン パター スキムミルク きな粉 砂糖	
20	木		バナナ 牛乳	<b>☆クリスマス昼食会☆ (めろん・ぶどう組はごはんを持参して下さい)</b>							
21	金		リンゴ 牛乳	<b>鮭のバター焼き</b>	さけ 塩こしょう 小麦粉 パター	<b>☆れんこんと水菜の サラダ</b>	れんこん 水菜 胡瓜 コーン缶 ベーコン 砂糖 醤油 酢	ミニトマト	<b>☆野菜スティック 牛乳</b>	胡瓜 人参 マヨネーズ 味噌	
22	土		みかん 牛乳	<b>ちゃんぽん</b>	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	<b>南瓜煮</b>	南瓜 砂糖 醤油 煮干し	チーズ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子	
25	火		ヨーグルト 麦茶	<b>ふわふわ丼</b>	卵 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 ごぼう しめじ 麩 葱 スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干し	<b>切干大根のナムル</b>	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油	バナナ	<b>☆コーントースト 牛乳</b>	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	
26	水		ちりめん 牛乳	<b>☆鱈のフライ オーロラソース</b>	たら 塩こしょう 小麦粉 スキムミルク 卵 パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ	<b>☆レパールサラダ</b>	鶏レパール 生姜 レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油	オレンジ	<b>バナナケーキ 牛乳</b>	ホットケーキミックス スキムミルク パター スキムミルク きな粉 砂糖	
27	木		リンゴ 牛乳	<b>冬野菜シチュー</b>	鶏肉 玉葱 人参 大根 白菜 しめじ ほうれん草 じゃが芋 クリームコーン缶 パター スキムミルク シチュールー	<b>かぶの味噌和え</b>	かぶ 白菜 胡瓜 人参 砂糖 醤油 味噌 ごま	キウイ	<b>五平もち 麦茶</b>	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 油 ごま	
28	金		バナナ 牛乳	<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>きのこの味噌汁</b>	豆腐 なめこ しめじ 干し椎茸 人参 葱 味噌 煮干し	リンゴ	<b>かぼちゃ蒸しパン 牛乳</b>	蒸しパンミックス スキムミルク 南瓜 卵 牛乳	

☆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