

令和元年 11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	金		梨 牛乳		牛肉と南瓜の煮物	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 酒 煮干し	☆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	みかん	☆いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油
2	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	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	リンゴ	菓子 牛乳	菓子
5	火		みかん 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 味噌 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	梨	じゃこチーズおにぎり 麦茶	米 ちりめん 大葉 チーズ ごま
6	水		リンゴ 牛乳		ポパイオムレツ	卵 鶏ミンチ 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	☆ちりめんの甘酢	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 酢 醤油 ごま	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 きな粉 小豆缶 牛乳
7	木		ヨーグルト 麦茶		鯛のつみれ汁	鯛ミンチ 生姜 卵 片栗粉 玉葱 人参 豆腐 大根 葱 干し椎茸 味噌 煮干し	さつま芋と 昆布の煮物	さつま芋 人参 いんげん 刻み昆布 砂糖 醤油	オレンジ	ジャムサンド 牛乳	食パン マーメレードジャム
8	金		梨 牛乳		高野豆腐の煮物	鶏肉 えび 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん ごま油 砂糖 醤油	☆コールスローサラダ	ハム キャベツ 人参 胡瓜 切干大根 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 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
9	土		オレンジ 牛乳		ポトフ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 キャベツ しめじ じゃが芋 パセリ 醤油 コンソメ	ブロッコリー のかか和え	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 砂糖 醤油 かつお節	チーズ	菓子 牛乳	菓子
11	月		バナナ 牛乳		鶏肉の マーメレード焼き	鶏肉 マーメレードジャム 醤油 みりん 油	海苔チーズ納豆	納豆 人参 小松菜 チーズ 海苔 砂糖 醤油	ミニトマト	やせうま 牛乳	やせうま麺 きな粉 砂糖 塩
12	火		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	五色ナムル	ほうれん草 人参 もやし 黄パプリカ ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	みかん	スキムカップケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター スキムミルク 卵 牛乳
13	水		オレンジ 牛乳		☆秋刀魚の 香りパン粉揚げ	秋刀魚 塩こしょう 小麦粉 パン粉 パセリ 粉チーズ 油	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	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
14	木		みかん 牛乳		ごぼう入りつくね	鶏ミンチ ごぼう 人参 玉葱 葱 生姜 卵 片栗粉 砂糖 醤油 みりん	ツナと 小松菜のソテー	小松菜 人参 コーン缶 ツナ缶 油 砂糖 醤油	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
15	金		ヨーグルト 麦茶		ポークシチュー	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ほうれん草 バター クリームコーン缶 スキムミルク シチュールー	フレンチサラダ	レタス キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 油	オレンジ	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
16	土		リンゴ 牛乳		焼きそば	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン ちくわ 中華麺 ごま油 ソース かつお節 青のり	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	月		バナナ 牛乳		鯛の照り焼き	鯛 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	白菜の煮浸し	白菜 人参 えのき 厚揚げ 砂糖 醤油 煮干し	ミニトマト	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
19	火		チーズ 牛乳		親子丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 かまぼこ 干し椎茸 葱 砂糖 醤油 みりん 煮干し	ほうれん草の ごま和え	ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	梨	きなこサンド 牛乳	食パン きな粉 スキムミルク 砂糖
20	水		オレンジ 牛乳		☆筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 生椎茸 里芋 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	☆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	☆お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
21	木		梨 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	春雨スープ	春雨 豆腐 玉葱 人参 葱 醤油 鶏ガラスープの素 煮干し	みかん	黒ごまマフィン 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク バター 砂糖 卵 豆腐 黒ごま
22	金		ヨーグルト 麦茶		すき焼き風煮	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	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 ちりめん 塩昆布	リンゴ	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
25	月		バナナ 牛乳		さつま芋カレー	豚肉 玉葱 人参 さつま芋 ピーマン しめじ カレールー スキムミルク	☆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	オレンジ	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
26	火		ちりめん 牛乳		鮭のちゃんちゃん焼き	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	ひじきとハムのソテー	ひじき ハム 人参 もやし いんげん ごま油 砂糖 醤油	梨	☆切干大根おにぎり 麦茶	米 切干大根 ベーコン 醤油 砂糖 酒 ごま
27	水		みかん 牛乳		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	春雨の中華和え	春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク
28	木		ヨーグルト 麦茶		けんちん汁	鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 油揚げ 里芋 こんにゃく 葱 醤油 みりん 煮干し	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	リンゴ	スイートポテトクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 牛乳 さつま芋
29	金		オレンジ 牛乳		千草焼き	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 スキムミルク 油 砂糖 醤油	小松菜の納豆和え	納豆 小松菜 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	ミニトマト	ポップコーン カルピス	乾燥とうもろこし 油 塩
30	土		リンゴ 牛乳		ミートスパゲティ	合挽ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 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	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	みかん	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