

令和元年 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		オレンジ 牛乳	鮭のムニエル	さけ 塩こしょう パター 小麦粉 パセリ	青菜の炒め物	小松菜 キャベツ 玉葱 人参 ベーコン 塩こしょう コンソメ	ミニトマト	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	
3	火		リンゴ 牛乳	大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん こんにやく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	キャベツの甘酢和え	キャベツ かまぼこ 人参 胡瓜 砂糖 酢 醤油	バナナ	ちりめんボール 牛乳	じゃが芋 ちりめん 青のり 片栗粉 油	
4	水		ヨーグルト 麦茶	肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにやく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 煮干だし	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	ふんわりきなこ 牛乳	麩 きな粉 砂糖 油	
5	木		ちりめん 牛乳	チーズオムレツ	卵 牛ミンチ チーズ 小松菜 玉葱 人参 しめじ パター 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバーの味噌炒め	鶏レバー 生姜 赤パプリカ 油揚げ 人参 葱 ごま油 味噌 みりん 砂糖	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	
6	金		バナナ 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 みりん 鶏ガラスープの素	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	みかん	石垣もち 牛乳	さつま芋 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 砂糖	
7	土		リンゴ 牛乳	ミネストローネ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 キャベツ しめじ ピーマン じゃが芋 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ	野菜のゆかり和え	キャベツ 人参 胡瓜 ちりめん ゆかり	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
9	月		オレンジ 牛乳	★鶏肉の クリスマス揚げ	鶏肉 塩こしょう ニンニク 生姜 醤油 卵 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 油	小松菜と もやしのソテー	小松菜 もやし 玉葱 人参 ベーコン 油 砂糖 醤油	ミニトマト	鮭とわかめのおにぎり 麦茶	米 鮭フレーク わかめ ごま	
10	火		みかん 牛乳	豚肉の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 もやし 筍 キャベツ ピーマン 油 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒	和風サラダ	ツナ缶 レタス 胡瓜 人参 わかめ コーン缶 砂糖 醤油 酢	バナナ	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク	
11	水		リンゴ 牛乳	おからのキッシュ	卵 ベーコン おから 玉葱 人参 ほうれん草 チーズ バター スキムミルク 牛乳 塩こしょう	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 ごま油 ごま	オレンジ	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 パター 砂糖 卵 豆腐 黒ごま	
12	木		バナナ 牛乳	鱈の照り焼き	ぶり 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	里芋の カレーマヨ和え	里芋 胡瓜 人参 ウインナー コーン缶 マヨネーズ 醤油 おから スキムミルク カレー粉 塩こしょう	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	
13	金		ヨーグルト 麦茶	けんちん汁	鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 里芋 こんにやく 油揚げ 葱 醤油 みりん 煮干だし	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節	みかん	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩	
14	土		チーズ 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	白菜の煮浸し	白菜 人参 えのき 厚揚げ 砂糖 醤油 煮干だし	バナナ	菓子 牛乳	菓子	
16	月		リンゴ 牛乳	麻婆白菜	豚ミンチ 豆腐 白菜 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン 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	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	オレンジ	カレーピラフ 麦茶	米 ウインナー 玉葱 人参 卵 葱 パター 塩こしょう 醤油 カレー粉	
17	火		ヨーグルト 麦茶	八宝菜	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ 白菜 筍 ピーマン 干し椎茸 ごま油 鶏ガラスープの素 醤油 片栗粉	ちくわの酢の物	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	リンゴ	かぼちゃクッキー 牛乳	南瓜 小麦粉 スキムミルク パター 砂糖 卵	
18	水		みかん 牛乳	ポテトグラタン	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ グリンピース パター 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩こしょう コンソメ 粉チーズ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 胡瓜 人参 ハム コーン缶 砂糖 醤油 酢	ミニトマト	肉まん 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 豚ミンチ 玉葱 ピーマン 砂糖 味噌 醤油 油 片栗粉	
19	木		チーズ 牛乳	高野豆腐と鶏ミンチの煮物	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ 小松菜 砂糖 醤油 みりん 煮干だし	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	みかん	きなこサンド 牛乳	食パン きな粉 砂糖 スキムミルク	
20	金		バナナ 牛乳	★クリスマス昼食会★							
21	土		オレンジ 牛乳	かきたまうどん	鶏肉 卵 玉葱 人参 しめじ かまぼこ 葱 うどん麺 醤油 煮干だし	南瓜煮	南瓜 玉葱 人参 いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
23	月		リンゴ 牛乳	カルシウム卵焼き	卵 鶏ミンチ ひじき ちりめん 玉葱 人参 干し椎茸 チーズ 油 砂糖 醤油 スキムミルク	野菜の納豆和え	納豆 小松菜 もやし 人参 砂糖 醤油	ミニトマト	ごまラスク 牛乳	食パン 練りゴマ 砂糖 パター	
24	火		オレンジ 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	マカロニサラダ	マカロニ ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	バナナ	☆やさいスティック 牛乳	胡瓜 人参 マヨネーズ 味噌	
25	水		ヨーグルト 麦茶	豚汁	豚肉 玉葱 人参 白菜 ごぼう 生椎茸 里芋 油揚げ 豆腐 葱 味噌 煮干だし スキムミルク	根菜のきんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにやく いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	オレンジ	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	
26	木		ちりめん 牛乳	鱈の磯辺フライ	たら 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 青のり 醤油	昆布煮	刻み昆布 油揚げ 人参 れんこん いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	リンゴ	チヂミ 牛乳	小麦粉 豚ミンチ 卵 ニラ もやし 人参 かつお節 醤油 酒	
27	金		バナナ 牛乳	南瓜の クリームシチュー	鶏肉 玉葱 人参 南瓜 しめじ グリンピース スキムミルク シチュールー 牛乳 パター	ドレッシング和え	ハム レタス 人参 胡瓜 もやし 砂糖 酢 醤油 油	みかん	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 油 ごま	
28	土		リンゴ 牛乳	ナポリタンスパゲティ	ウインナー 玉葱 人参 しめじ ピーマン ホールトマト缶 バター スパゲティ ケチャップ ソース 塩こしょう	コンソメスープ	ベーコン 玉葱 人参 えのき じゃが芋 コンソメ 醤油 煮干だし	バナナ	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