

令和2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	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名		
1	火		ヨーグルト 麦茶		鯖の味噌煮	鯖 生姜 人参 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	☆根菜きんぴら ごぼう れんこん 人参 ピーマン 糸こんにゃく ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	キウイ	ポパイ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ほうれん草 チーズ 牛乳 スキムミルク	
2	水		リンゴ 牛乳		秋野菜シチュー	鶏肉 玉葱 人参 さつまいも しめじ えのき エリンギ 生椎茸 グリンピース バター シチュールー スキムミルク	ひじきサラダ ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 カニかま 醤油 マヨネーズ スキムミルク	バナナ	メープルサンド 牛乳	食パン バター メープルシロップ	
3	木		キウイ 牛乳		☆カラフル豚天	豚肉 玉葱 人参 茄子 ごぼう 黄パプリカ 青のり 小麦粉 薄口醤油 スキムミルク 油	胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜 わかめ 人参 キャベツ かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	ふんわりきなこ 牛乳	麩 きなこ 砂糖 油	
4	金		バナナ 牛乳		骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 切干大根 玉葱 人参 ピーマン しめじ 油 塩こしょう 粉チーズ スキムミルク	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	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	
5	土		リンゴ 牛乳		きのこスパゲティ	ウインナー しめじ エリンギ 生椎茸 玉葱 人参 ピーマン スパゲティ麺 バター 醤油 みりん	コンソメスープ 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ えのき 醤油 コンソメ 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
7	月		キウイ 牛乳		☆鮭のオランダ焼き	鮭 塩こしょう 人参 ピーマン 切干大根 醤油 マヨネーズ スキムミルク	青梗菜と ベーコンのソテー	青梗菜 ベーコン 人参 エリンギ コーン缶 油 コンソメ 塩こしょう	オレンジ	☆お好みごはん 麦茶	米 ニラ ちりめん 卵 チーズ 油
8	火		ヨーグルト 麦茶		鶏肉と大豆の五目煮	鶏肉 大豆 高野豆腐 玉葱 人参 さつまいも 刻み昆布 砂糖 醤油 みりん 酒	野菜とツナのレモン和え 胡瓜 人参 キャベツ ツナ缶 砂糖 醤油 レモン汁 ごま	バナナ	パン粉クッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー パン粉 卵 砂糖 バター スキムミルク	
9	水		オレンジ 牛乳		豚肉と茄子の味噌炒め	豚肉 茄子 玉葱 人参 もやし ピーマン 厚揚げ 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	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	リンゴ	きなこラスク 牛乳	食パン バター きなこ 砂糖 スキムミルク	
10	木		バナナ 牛乳		カルシウムオムレツ	卵 牛ミンチ 玉葱 人参 小松菜 ひじき 油 塩こしょう チーズ スキムミルク ケチャップ	レバー煮 鶏レバー 生姜 人参 ニラ 糸こんにゃく ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	☆いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ 砂糖 醤油 ごま	
11	金		ちりめん 牛乳		☆から揚げ きのこソース	鶏肉 塩 片栗粉 小麦粉 油 玉葱 人参 えのき エリンギ 干し椎茸 砂糖 醤油	☆ヨーグルトサラダ レタス 胡瓜 人参 切干大根 リンゴ ヨーグルト マヨネーズ スキムミルク	オレンジ	さつまいものホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス さつまいも 豆乳 スキムミルク バター	
12	土		チーズ 牛乳		ポトフ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ しめじ 醤油 コンソメ パセリ	ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 人参 コーン缶 砂糖 醤油 ごま	バナナ	菓子 牛乳	菓子	
14	月		リンゴ 牛乳		鱈のムニエル	鱈 酒 塩こしょう 小麦粉 バター	野菜のうま煮 南瓜 人参 大根 茄子 いんげん 厚揚げ 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	ミニトマト	肉味噌おにぎり 麦茶	米 豚ミンチ 味噌 砂糖 みりん 青のり ごま	
15	火		バナナ 牛乳		☆けんちん汁	鶏肉 人参 大根 ごぼう 里芋 こんにゃく 豆腐 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 ごま	オレンジ	かぼすのふんわりケーキ 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー 卵 グラニュー糖 バター かぼす果汁	
16	水		梨 牛乳		高野豆腐の チーズスクランブル	ウインナー 高野豆腐 玉葱 人参 小松菜 生椎茸 卵 チーズ 油 砂糖 醤油 スキムミルク	☆切干大根の ゆかり和え	リンゴ	ポテトサンド 牛乳	食パン じゃが芋 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ	
17	木		ヨーグルト 麦茶		八宝菜	豚肉 厚揚げ いか えび 玉葱 人参 キャベツ 赤パプリカ ピーマン しめじ ごま油 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	ひじきナムル ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩	
18	金		オレンジ 牛乳		きのこカレー	牛肉 しめじ えのき エリンギ 生椎茸 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 油 カレールー スキムミルク	和風サラダ レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	梨	栗クッキー 牛乳	小麦粉 卵黄 砂糖 バター ココア ごま 黒ごま	
19	土		リンゴ 牛乳		カルシウム焼きうどん	豚肉 桜えび 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン ちくわ うどん麺 ごま油 ソース スキムミルク かつお節 青のり	豆腐ときのこのスープ 豆腐 しめじ えのき 玉葱 人参 鶏がらスープの素	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
23	水		バナナ 牛乳		和風ハンバーグ	合挽ミンチ 豆腐 玉葱 人参 パン粉 スキムミルク 塩こしょう えのき エリンギ 干し椎茸 砂糖 醤油 片栗粉	ささみのごま酢和え ささみ 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酢 ごま	ミニトマト	ふかし芋 牛乳	さつまいも 塩	
24	木		梨 牛乳		高野豆腐のケチャップ煮	豚肉 高野豆腐 マカロニ 人参 じゃが芋 コーン缶 しめじ グリンピース ホールトマト缶 ケチャップ 砂糖 醤油 コンソメ	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	リンゴ	☆海おにぎり 麦茶	米 ちりめん かつお節 青のり 砂糖 醤油 ごま	
25	金		ヨーグルト 麦茶		☆鶏肉の味噌照り焼き	鶏肉 塩こしょう 玉葱 人参 ごぼう ピーマン えのき 味噌 砂糖 醤油 みりん スキムミルク	ニラの卵とじ ニラ 玉葱 人参 油揚げ 卵 油 砂糖 醤油	オレンジ	きなこ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス きなこ 小豆缶 牛乳 スキムミルク	
26	土		チーズ 牛乳		海鮮ちゃんぽん	豚肉 いか えび 玉葱 人参 キャベツ もやし かまぼこ 葱 中華麺 醤油 みりん 鶏がらスープの素 煮干だし	黒ごま南瓜 南瓜 砂糖 醤油 煮干だし 黒ごま	バナナ	菓子 牛乳	菓子	
28	月		オレンジ 牛乳		きのこオムレツ	卵 ツナ缶 しめじ えのき 干し椎茸 玉葱 人参 ピーマン 油 砂糖 醤油 スキムミルク	☆コールスローサラダ キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク ごま	ミニトマト	アップルマフィン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー リンゴ 卵 砂糖 バター スキムミルク	
29	火		ちりめん 牛乳		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン しめじ 油 ホールトマト缶 ケチャップ 砂糖 醤油 コンソメ スキムミルク	昆布煮 刻み昆布 人参 いんげん 油揚げ 油 砂糖 醤油 煮干だし	梨	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま 油	
30	水		バナナ 牛乳		鶏団子スープ	鶏ミンチ 生姜 塩こしょう 片栗粉 玉葱 人参 キャベツ 生椎茸 豆腐 葱 醤油 みりん 鶏がらスープの素	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 かぼす果汁 ごま	リンゴ	スイートポテトトースト 牛乳	食パン さつまいも 砂糖 生クリーム スキムミルク 黒ごま	

☆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