

令和2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	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 こま	里芋サラダ	里芋 ウィンナー 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク	バナナ	すなっふ牛乳 麩 パター グラニュー糖
2	金		ちりめん 牛乳	麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニンニク 生姜 葱 ごま油 砂糖 醤油 味噌 スキムミルク 片栗粉	★切干大根のツナ和え	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ツナ缶 砂糖 醤油	梨	はりはり蒸しパン牛乳 さつま芋 小麦粉 スキムミルク 豆乳 ベーキングパウダー 砂糖 塩
3	土		バナナ 牛乳	焼きうどん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ビーマン かまぼこ うどん麺 ごま油 ソース 塩こしょう 青のり かつお節	●青梗菜のカレーソテー	青梗菜 ウィンナー 玉葱 人参 キャベツ しめじ カレー粉 砂糖 醤油	チーズ	菓子牛乳 菓子
5	月		リンゴ 牛乳	●コーンと塩麴のとり天	鶏肉 塩麴 クリームコーン缶 醤油 小麦粉 油	こまつなサラダ	小松菜 人参 コーン缶 ツナ缶 砂糖 醤油 酢 ごま	ミニトマト	ジャムチーズサンド牛乳 食パン クリームチーズ いちごジャム
6	火		オレンジ 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	☆ちりめんきんぴら	ちりめん ごぼう れんこん 人参 ビーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒	リンゴ	☆やさいスティック牛乳 胡瓜 人参 マヨネーズ 味噌
7	水		バナナ 牛乳	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干し	海苔チーズ納豆	納豆 人参 小松菜 チーズ 海苔 砂糖 醤油	オレンジ	鮭ピラフ麦茶 米 鮭フレーク 玉葱 人参 卵 葱 パター 塩こしょう 醤油
8	木		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 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 スキムミルク	スパゲティサラダ	スパゲティ ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 粉チーズ	梨	かぼちゃ蒸しパン牛乳 蒸しパンミックス スキムミルク 南瓜 卵 牛乳
9	金		リンゴ 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	●うま塩ひじき	ひじき 干し椎茸 人参 油揚げ グリンピース ケチャップ 砂糖 醤油 みりん	バナナ	芋ようかん牛乳 さつま芋 粉寒天 砂糖
10	土		チーズ 牛乳	小松菜とじゃこのパスタ	ベーコン ちりめん 小松菜 人参 しめじ スパゲティ麺 ニンニク 醤油 油	トマトと青梗菜のスープ	トマト 青梗菜 卵 玉葱 人参 じゃが芋 酢 醤油 コンソメ	リンゴ	菓子牛乳 菓子
12	月		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 みりん 鶏ガラスープの素	人参しりしり風	人参 ニラ ツナ缶 卵 スキムミルク ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	オレンジ	レーズンおこし牛乳 コーンフレーク マシュマロ パター レーズン
13	火		バナナ 牛乳	和風ハンバーグ	合挽肉 高野豆腐 玉葱 人参 れんこん 里芋 塩こしょう 大根 大葉 葱 醤油 酢	南瓜サラダ	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	ミニトマト	☆きなこラスク牛乳 食パン パター スキムミルク きなこ 砂糖
14	水		オレンジ 牛乳	鱈大根	ぶり 大根 干し椎茸 醤油 みりん 酒	●かぼすのお味噌汁	豆腐 ごぼう 人参 こんにゃく 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク かぼす	バナナ	田舎おにぎり麦茶 米 大根葉 油揚げ 油 醤油 みりん ごま
15	木		ヨーグルト 麦茶	★厚揚げ入り八宝菜	豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 白菜 生椎茸 しめじ ビーマン 赤パプリカ 塩 薄口醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	ほうれん草のナムル	ほうれん草 人参 もやし コーン缶 砂糖 醤油 ごま ごま油	梨	☆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
16	金		リンゴ 牛乳	お好み焼き風卵焼き	卵 ベーコン 玉葱 人参 キャベツ ビーマン スキムミルク 油 ソース かつお節 青のり	スタミナ納豆	鶏ミンチ 生姜 ニンニク 酒 砂糖 醤油 小松菜 納豆 ごま油	オレンジ	さつま芋のコロコロ牛乳 さつま芋 栗甘露煮 砂糖 パター 生クリーム コーンフレーク
17	土		バナナ 牛乳	海鮮ちゃんぽん	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ もやし かまぼこ 葱 中華麺 醤油 みりん 鶏ガラスープの素 煮干し	キャベツのおかか和え	キャベツ 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 かつお節	リンゴ	菓子牛乳 菓子
19	月		オレンジ 牛乳	●かぼす風味鶏照り焼き	鶏肉 醤油 みりん かぼす	●お芋と青菜の味噌マヨ和え	さつま芋 小松菜 人参 胡瓜 味噌 マヨネーズ カレー粉 スキムミルク	ミニトマト	やせうま牛乳 やせうま麺 きなこ 砂糖 塩
20	火		リンゴ 牛乳	☆きのこ入り親子丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 しめじ えのき かまぼこ 葱 スキムミルク 砂糖 醤油 みりん 煮干し	☆ちくわのごま酢	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	梨	海おにぎり麦茶 米 ちりめん かつお節 青のり みりん 醤油 ごま
21	水		バナナ 牛乳	さつま芋カレー	豚肉 玉葱 人参 さつま芋 ビーマン しめじ カレールー スキムミルク	カリカリベーコンサラダ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	アップルケーキ牛乳 ホットケーキミックス グラニュー糖 卵 パター リンゴ ベーキングパウダー 生クリーム カラフルスターシュガー
22	木		ヨーグルト 麦茶	肉じゃがごま風味	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油 みりん 煮干し ごま	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 ハム コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油	バナナ	☆カルシウムラスク牛乳 食パン パター 粉チーズ 青のり ごま スキムミルク
23	金		オレンジ 牛乳	☆ウィンナーとお芋のかき揚げ	ウィンナー じゃが芋 ビーマン 玉葱 人参 油 小麦粉 卵 塩	レバー煮	鶏レバー 生姜 ニラ えのき 人参 砂糖 醤油 ごま油	リンゴ	メープルマフィン牛乳 ホットケーキミックス スキムミルク パター 砂糖 卵 牛乳 メープルシロップ
24	土		チーズ 牛乳	マカロニ入りポトフ	ウィンナー ベーコン 玉葱 人参 キャベツ しめじ じゃが芋 グリンピース マカロニ 醤油 コンソメ	温野菜ドレッシング和え	ブロッコリー じゃが芋 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ニンニク 油	梨	菓子牛乳 菓子
26	月		バナナ 牛乳	千草焼き	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	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	ミニトマト	☆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 パター 砂糖 卵
27	火		みかん 牛乳	大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	ブロッコリーのじゃこ和え	ブロッコリー 人参 胡瓜 ちりめん コーン缶 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	ふかし芋牛乳 さつま芋 塩
28	水		ちりめん 牛乳	★蓮根入りチャブチェ	牛肉 れんこん 玉葱 人参 春雨 干し椎茸 ビーマン ごま油 砂糖 醤油	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	リンゴ	☆お好みごはん麦茶 米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
29	木		ヨーグルト 麦茶	秋野菜の豚汁	豚肉 里芋 れんこん ごぼう 人参 干し椎茸 茄子 玉葱 こんにゃく 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干し	☆昆布煮	刻み昆布 油揚げ 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 煮干し	オレンジ	やさいキッシュ牛乳 ホットケーキミックス スキムミルク 卵 牛乳 チーズ ベーコン ほうれん草 玉葱 油
30	金		リンゴ 牛乳	●鱈のカレー風味揚げ	たら 塩こしょう 酒 生姜 カレー粉 片栗粉 小麦粉 油	豆腐と小松菜のじゃこ炒め	豆腐 小松菜 ちりめん 人参 砂糖 醤油 ごま油	梨	かぼちゃサンド牛乳 食パン 南瓜 砂糖 パター スキムミルク
31	土		バナナ 牛乳	五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ビーマン 干し椎茸 ビーフン ごま油 ソース 醤油 塩こしょう	きのこのスープ	しめじ えのき 生椎茸 キャベツ 玉葱 人参 醤油 コンソメ	チーズ	菓子牛乳 菓子

☆は、かみかみメニューです ●ほうま塩メニューです

※材料などの都合で変更することがあります