平成23年12月献立表

山の手保育園

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
		3歳未満児			全員共通					
1	木		牛乳		鯖の味噌煮	さば 生姜 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干	野菜炒め 青梗菜のスープ	ウインナー 玉葱 人参 キャベツ ピーマン コーン缶 油 塩こしょう 醤油 青梗菜 玉葱 人参 醤油 コンソメ 煮干	きなこサンド 牛乳	食パン きな粉 砂糖 バター
2	金		牛乳		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 えび 干し椎茸 ニラ 玉葱 人参 油 砂糖 醤油	かぼちゃサラダ	南瓜 ハム 胡瓜 じゃが芋 人参 マヨネーズ スキムミルク	★ごまかりんとう 牛乳	小麦粉 スキムミルク 卵 砂糖 白ごま 黒ごま バター 油
3	土		菓子 牛乳		五目焼きビーフン	豚肉 玉葱 人参 ピーマン 白菜 干し椎茸 ビーフン 油 塩こしょう ソース	わかめスープ	わかめ 人参 コーン缶 葱 ごま 醤油 煮干	菓子 牛乳	菓子
5	月		牛乳		冬野菜たっぷりシチュー	鶏肉 玉葱 人参 かぶ かぶの葉 白菜 南瓜 グリンピース バター スキムミルク シチュールー	★ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 切干大根 砂糖 醤油 練りごま ごま 刻み海苔	★カリカリお焼き 麦茶	米 ちりめん 削り節 青のり 醤油
6	火		ヨーグルト		えびと野菜のかき揚げ	えび さつま芋 玉葱 人参 ちりめん 卵 小麦粉 油 塩	大豆のサラダ	大豆 胡瓜 人参 じゃが芋 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	小松菜のきなこクッキー 牛乳	小松菜 きな粉 油 砂糖 小麦粉
7	水		牛乳		鰤大根	ぶり 生姜 砂糖 醤油 みりん 大根	★昆布の炒め煮 きのこ汁	刻み昆布 人参 さつま揚げ 油 砂糖 醤油 豆腐 生椎茸 しめじ えのき 葱 味噌 煮干	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	南瓜 小麦粉 B･P スキムミルク 卵 砂糖 豆乳 油
8	木		ちりめん 牛乳		ふわふわ丼	卵 豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 ごぼう 葱 油 砂糖 醤油	レバー煮	鶏レバー ニラ 糸こんにゃく 生姜 砂糖 醤油	田舎おにぎり 麦茶	米 油揚げ 大根葉 油 みりん 醤油
9	金		牛乳		★大豆の五目煮	大豆 鶏肉 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 刻み昆布 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油	春雨の酢の物	春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 ごま 砂糖 酢 醤油	あんドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス プレーンヨーグルト 黒ごま こしあん 油
10	土		菓子 牛乳		ちゃんぽん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 生椎茸 葱 中華麺 油 醤油	ちくわと胡瓜のごま酢	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 レタス 砂糖 酢 醤油 ごま	菓子 牛乳	菓子
12	月		牛乳		鮭のマヨネーズ焼き	さけ 塩こしょう 玉葱 マッシュルーム パセリ マヨネーズ スキムミルク 油	ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	ブロッコリー 人参 削り節 砂糖 醤油 大根 油揚げ 葱 味噌 煮干	オレンジ味フレンチトースト 牛乳	食パン 牛乳 オレンジジュース 卵 砂糖 バター
13	火		ヨーグルト		★ポパイオムレツ	卵 鶏挽肉 玉葱 人参 ほうれん草 切干大根 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	ささみの和え物	ささみ 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 レモン汁 ごま油 ごま	いももち 牛乳	さつま芋 白玉粉 きな粉 砂糖 塩
14	水		牛乳		チキンのトマトソース	鶏肉 塩こしょう 油 玉葱 トマト ケチャップ コンソメ ブロッコリー	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	たまご雑炊 麦茶	米 玉葱 人参 卵 葱 醤油 煮干
15	木		ちりめん 牛乳		冬野菜カレー	牛肉 玉葱 人参 かぶ 白菜 じゃが芋 大根 バター スキムミルク カレールー	和風サラダ	胡瓜 チシャ ツナ缶 人参 わかめ コーン缶 砂糖 酢 醤油	★バナナブレッド 牛乳	強力粉 B･P スキムミルク バター 砂糖 塩 卵 牛乳 バナナ
16	金		コンク	☆クリスマス昼食会☆						
17	土	☆　発　表　会　☆								
19	月		ヨーグルト		鶏の南蛮漬け	鶏肉 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 玉葱 人参 胡瓜 油 砂糖 醤油 酢	里芋の煮物	里芋 人参 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干	ツナトースト 牛乳	食パン ツナ缶 ピーマン 玉葱 マヨネーズ チーズ
20	火		牛乳		フーヨーハイ	卵 かに缶 玉葱 人参 筍 干し椎茸 いんげん ごま油 砂糖 醤油 片栗粉	★五目きんぴら	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	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 豆乳
21	水		牛乳		鯵のごま焼き	あじ 塩こしょう 小麦粉 ごま油 ごま ブロッコリー	納豆サラダ 野菜スープ	ほうれん草 人参 もやし ハム 納豆 マヨネーズ 醤油 玉葱 しめじ 人参 えのき 塩 醤油 煮干	クッキー 牛乳	小麦粉 B･P バター 砂糖 卵
22	木		牛乳		牛肉と南瓜の煮物	牛肉 南瓜 玉葱 人参 こんにゃく ごぼう いんげん 油 砂糖 醤油	千草和え	いか 人参 胡瓜 キャベツ 卵 さつま揚げ ごま 砂糖 醤油 酢	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー クリームチーズ いちごジャム
24	土		菓子 牛乳		ポトフ	ウインナー 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 しめじ トマトホール缶 醤油 コンソメ	黒ごまかぼちゃ	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干	菓子 牛乳	菓子
26	月		牛乳		魚のお好み焼き	いわしミンチ 長葱 卵 小麦粉 マヨネーズ スキムミルク 醤油 油 青のり	★切干大根のサラダ	切干大根 胡瓜 カニカマ キャベツ 人参 マヨネーズ スキムミルク	スイートポテト 牛乳	さつま芋 バター 砂糖 生クリーム 卵
27	火		牛乳		麻婆豆腐	豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 ピーマン 筍 干し椎茸 葱 ニンニク 生姜 ごま油 味噌 砂糖 醤油 片栗粉	青梗菜とツナの炒め物	青梗菜 人参 ツナ缶 しめじ 油 砂糖 醤油	★カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ 青のり ごま
28	水		牛乳		★ごぼう入りハンバーグ	合挽肉 玉葱 人参 ごぼう 卵 塩こしょう パン粉 スキムミルク ケチャップ	フレンチサラダ	レタス 胡瓜 ハム 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 油	おからカップケーキ 牛乳	小麦粉 B･P スキムミルク 卵 砂糖 バター おから レーズン

★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