

平成24年1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
4	水		 牛乳		ひじき入りかに玉	卵 かに缶 玉葱 人参 干し椎茸 ひじき ピーマン スkimミルク ごま油 砂糖 醤油 片栗粉	紅白なます	大根 人参 油揚げ 砂糖 酢 醤油 ごま		栗きんとん 牛乳	さつま芋 栗甘煮 砂糖 みりん 塩
5	木		 牛乳		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ピーマン 油 ケチャップ トマトホール缶 コンソメ	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 水菜 人参 ごま 砂糖 醤油		あずき蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スkimミルク 小豆缶 豆乳
6	金		 牛乳		すき焼き	牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉葱 長葱 糸こんにゃく 油 砂糖 醤油	ひじきサラダ	ひじき 醤油 みりん ちりめん 人参 胡瓜 カニカマ マヨネーズ		七草がゆ 麦茶	米 七草 大根 かぶ 人参 塩
7	土		菓子 牛乳		親子うどん	鶏肉 卵 人参 玉葱 かまぼこ うどん麺 葱 醤油 みりん 煮干	豆とさつま芋の甘煮	金時豆 さつま芋 砂糖		菓子 牛乳	菓子
10	火		ちりめん 牛乳		高野豆腐のふわふわ煮	鶏挽肉 高野豆腐 玉葱 人参 卵 かまぼこ しめじ いんげん 油 砂糖 醤油	★れんこんサラダ	れんこん 胡瓜 人参 ツナ缶 マヨネーズ ごま		★カルシウムかりんとう 牛乳	小麦粉 B・P 砂糖 バター スkimミルク わかめ 人参 ごま 油
11	水		ヨーグルト		チンジャオロース風	牛肉 じゃが芋 人参 ピーマン 黄パプリカ 玉葱 ごま油 砂糖 醤油 オイスターソース 片栗粉	かにと大根の酢和え	大根 かに缶 人参 砂糖 酢 醤油 青のり		里芋ぜんざい 牛乳	里芋 片栗粉 小豆 砂糖 塩
12	木		 牛乳		鯖の南蛮カレー風味	さば 塩こしょう 片栗粉 油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 酢 醤油 カレー粉	かぶのすまし汁	かぶ 人参 えのき そうめん 葱 醤油 出し昆布 かつお節		たまごサンド 牛乳	食パン 卵 胡瓜 マヨネーズ
13	金		 牛乳		鶏肉ピザ	鶏肉 塩こしょう 玉葱 ピーマン コーン缶 ケチャップ チーズ	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 ハム 人参 マヨネーズ		バナナビスケット 牛乳	ホットケーキミックス バナナ レモン汁 バター バナナチップス 卵黄
14	土		菓子 牛乳		★鶏ごぼう丼	鶏肉 ごぼう 玉葱 人参 えのき 糸こんにゃく 卵 葱 油 砂糖 みりん 醤油 煮干	キャベツのゆかり和え	キャベツ 人参 胡瓜 ゆかり		菓子 牛乳	菓子
16	月		 牛乳		石狩汁	鮭 大根 玉葱 人参 ごぼう 白菜 生椎茸 こんにゃく 油揚げ 葱 味噌 煮干	五目納豆	納豆 ちりめん 人参 ほうれん草 刻み海苔 ごま 砂糖 醤油		★切干大根おにぎり 麦茶	米 切干大根 ベーコン 醤油 酒 塩 ごま
17	火		ヨーグルト		豆腐と青菜のチャンプルー	豆腐 豚肉 塩 片栗粉 ニラ 人参 玉葱 青梗菜 卵 ごま油 塩こしょう 醤油	里芋のそぼろ煮	鶏挽肉 里芋 人参 いんげん 砂糖 醤油 煮干		きびだんご 牛乳	もち米 きび 塩 きな粉 砂糖
18	水		 牛乳		ささみのレモン煮	ささみ 塩こしょう 片栗粉 油 砂糖 醤油 レモン汁 ブロッコリー	桜えびの和え物 オニオンスープ	桜えび 小松菜 キャベツ 人参 砂糖 醤油 玉葱 豆腐 わかめ ごま 醤油 ブイヨン 出し昆布	★コーンフレーククッキー 牛乳		小麦粉 コーンフレーク バター 卵 砂糖
19	木		 牛乳		ブロッコリーの卵焼き	鶏挽肉 卵 ブロッコリー 玉葱 人参 しめじ スkimミルク 油 塩こしょう コンソメ	★大豆と昆布の磯煮	大豆 刻み昆布 干し椎茸 ちりめん 砂糖 醤油		はりはり蒸しパン 牛乳	さつま芋 薄力粉 スkimミルク 豆乳 B・P 砂糖 塩
20	金		ちりめん 牛乳		ポークカレー	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン なす バター カレールー スkimミルク	ツナサラダ	胡瓜 レタス 人参 ツナ缶 わかめ 砂糖 酢 醤油		クレープ 牛乳	薄力粉 塩 卵 砂糖 牛乳 バター 油 生クリーム バナナ
21	土		菓子 牛乳		けんちん汁	鶏肉 豆腐 大根 人参 里芋 こんにゃく ごぼう 葱 醤油 みりん 煮干	切干大根煮	切干大根 人参 油揚げ 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油		菓子 牛乳	菓子
23	月		 牛乳		雪鍋	鶏肉 豆腐 人参 玉葱 干し椎茸 かまぼこ 葱 醤油 みりん 大根 煮干	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 ニラ 糸こんにゃく 砂糖 醤油		★きなこラスク 牛乳	フランスパン バター きな粉 砂糖
24	火		ヨーグルト		さわらフライ オーロラソースかけ	さわら 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ レタス	青菜のおひたし	ほうれん草 人参 油揚げ 削り節 砂糖 醤油		アップルケーキ 牛乳	小麦粉 B・P スkimミルク 卵 砂糖 バター りんご
25	水		ちりめん 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 かまぼこ 干し椎茸 刻み昆布 いんげん 油 砂糖 醤油	胡瓜とえのきの酢の物	胡瓜 えのき カニカマ キャベツ 砂糖 酢 醤油		かぼちゃようかん 牛乳	南瓜 粉寒天 砂糖 塩
26	木		 牛乳		ひじき入り 豆腐ハンバーグ	ひじき 豆腐 合挽肉 人参 玉葱 卵 パン粉 塩こしょう ケチャップ ブロッコリー	★きんぴらごぼう	ごぼう 人参 れんこん いんげん ごま油 砂糖 醤油 ごま		みたらし団子 牛乳	白玉粉 スkimミルク 豆腐 砂糖 醤油 みりん 片栗粉
27	金		 牛乳		ぶりの味噌マヨ焼き	ぶり 玉葱 パセリ 味噌 マヨネーズ レタス	かぶの甘酢 かき玉汁	かぶ 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 ごま 玉葱 人参 しめじ 卵 葱 醤油 出し昆布 かつお節	やさいキッシュ 牛乳		ホットケーキミックス 卵 牛乳 チーズ ベーコン ほうれん草 玉葱 油
28	土		菓子 牛乳		ほかほか パスタチャウダー	ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 ツナ缶 いんげん バター スパゲティ 牛乳 コンソメ	カリフラワーの カレーマリネ	カリフラワー 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 油 カレー粉		菓子 牛乳	菓子
30	月		 牛乳		★筑前煮	鶏肉 厚揚げ 里芋 れんこん ごぼう こんにゃく 人参 生椎茸 油 砂糖 醤油	春雨の酢の物	春雨 ハム 胡瓜 人参 卵 砂糖 酢 醤油 ごま		★鮭とわかめのおにぎり 麦茶	米 鮭フレーク わかめ ごま
31	火		ヨーグルト		はんぺんのチーズ揚げ	はんぺん 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ 油 レタス	★ごぼうとブロッコリーサラダ さつま汁	ごぼう ブロッコリー 人参 ごま マヨネーズ さつま芋 人参 白菜 葱 味噌 煮干	マカロニあべかわ 牛乳		マカロニ きな粉 砂糖 塩

★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