

平成24年3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		ちりめん 牛乳	八宝菜	豚肉 いか えび 玉葱 人参 白菜 かまぼこ キャベツ 筍 生椎茸 卵 グリンピース 油 醤油 塩 だし	★きんぴらごぼう	ごぼう 人参 ピーマン 糸こんにゃく ごま油 砂糖 醤油 ごま		★コーンフレークケーキ 牛乳	コーンフレーク マシュマロ バター	
2	金		牛乳	ちらし寿司	米 酢 砂糖 塩 れんこん ごぼう 人参 干し椎茸 油揚げ 砂糖 醤油 桜でんぶ 卵 砂糖 塩 油 絹さや	鮭の磯辺揚げ ポテトサラダ	さけ 塩 だし 小麦粉 青のり 油 ブロッコリー じゃが芋 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ		桜もち・ひなあられ カルピス	道明寺粉 食紅 砂糖 だしあん	
3	土		菓子 牛乳	豆乳カレーうどん	豚肉 玉葱 人参 油揚げ 白菜 うどん 葱 カレールー 豆乳 醤油 煮干	カリカリベーコンサラダ	レタス ベーコン 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 油 塩 だし		菓子 牛乳	菓子	
5	月		牛乳	★筑前煮	鶏肉 ごぼう れんこん 人参 里芋 厚揚げ こんにゃく かまぼこ 干し椎茸 絹さや 油 砂糖 醤油	ほうれん草の磯和え	ほうれん草 人参 もやし ちりめん 海苔 砂糖 醤油		おかかおにぎり 麦茶	米 削り節 塩昆布 ごま	
6	火		リンゴ ジュース	★お別れ遠足★							
7	水		牛乳	おからハンバーグ きのこソース	合挽肉 おから 玉葱 人参 卵 パン粉 スキムミルク 油 しめじ えのき エリンギ 砂糖 醤油 片栗粉	胡瓜とわかめの甘酢和え	胡瓜 人参 わかめ ちりめん 砂糖 醤油 酢 ごま		★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	
8	木		牛乳	鯖の味噌焼き	さわら 玉葱 味噌 砂糖 豆乳 レタス	和風サラダ わかめスープ	ささみ ほうれん草 じゃが芋 ひじき 人参 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま わかめ もやし 春雨 醤油 ごま 煮干		きなこトースト 牛乳	食パン きな粉 砂糖 バター	
9	金		ヨーグルト	★岩石揚げ	鶏挽肉 大豆 さつま芋 ひじき えび 人参 小麦粉 卵 砂糖 醤油 油	大根とツナの和え物	大根 胡瓜 人参 ツナ缶 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク		抹茶蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク 豆乳 抹茶 小豆缶	
10	土		菓子 牛乳	シーフードスパゲティ	ツナ缶 えび 玉葱 人参 しめじ ピーマン スパゲティ 油 醤油 塩 だし	コーンスープ	ベーコン 玉葱 人参 クリームコーン缶 パセリ 牛乳 コンソメ		菓子 牛乳	菓子	
12	月		牛乳	団子汁	鶏肉 やせうま麺 玉葱 人参 ごぼう 干し椎茸 油揚げ 里芋 白菜 大根 こんにゃく 味噌 煮干	青菜の納豆和え	ほうれん草 納豆 人参 砂糖 醤油		★カリカリお焼き 麦茶	米 ちりめん 削り節 青のり 醤油	
13	火		牛乳	魚のつくね焼き	いわしミンチ 生姜 玉葱 人参 生椎茸 ほうれん草 ひじき 卵 パン粉 砂糖 醤油	★切干大根のナムル	切干大根 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま		★ごまクッキー 牛乳	ホットケーキミックス グラニュー糖 牛乳 バター 黒ごま 白ごま 油	
14	水		牛乳	タンドリーチキン	鶏肉 塩 だし 玉葱 プレーンヨーグルト カレー粉 ケチャップ	春キャベツと ウインナーのソテー	キャベツ 人参 ウインナー ピーマン コーン缶 醤油 塩 だし		かぼちゃ団子 牛乳	南瓜 白玉粉 スキムミルク 砂糖 醤油 塩	
15	木		牛乳	けんちん煮	豚肉 豆腐 里芋 大根 人参 ごぼう 葱 砂糖 醤油 みりん 煮干	★砂ずりの甘酢和え	砂ずり 生姜 胡瓜 人参 わかめ 砂糖 酢 醤油 ごま		おふすなック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり	
16	金		ヨーグルト	★お別れ昼食会★							
17	土		菓子 牛乳	焼きそば	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし かまぼこ ピーマン 中華麺 ごま油 ソース 青のり	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	
19	月		牛乳	卵のグラタン	卵 ベーコン 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク パン粉 粉チーズ	カリフラワーのマリネ コンソメスープ	カリフラワー 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 カレー粉 キャベツ トマト えのき パセリ コンソメ 塩 だし		★うどんかりんとう 牛乳	うどん 油 きな粉 砂糖 塩	
21	水		牛乳	チーズオムレツ	卵 牛挽肉 チーズ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ スキムミルク バター 塩 だし ケチャップ ブロッコリー	フレンチサラダ	レタス ハム 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油		ポテトもち 麦茶	じゃが芋 スキムミルク 油 片栗粉 醤油 青のり 刻み海苔	
22	木		ヨーグルト	★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 刻み昆布 いんげん 油 砂糖 醤油	ほうれん草のおひたし	ほうれん草 人参 油揚げ 削り節 砂糖 醤油		みそまんじゅう 牛乳	小麦粉 重曹 味噌 牛乳 砂糖 卵	
23	金		牛乳	ビーフカレー	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン しめじ ニンニク バター カレールー スキムミルク	★レンコンサラダ	れんこん 胡瓜 人参 ひじき ツナ缶 マヨネーズ 醤油 ごま		ジャムマフィン 牛乳	薄力粉 B・P グラニュー糖 ヨーグルト 牛乳 バター 卵 いちごジャム	
24	土		菓子 牛乳	ミネストローネ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 ピーマン キャベツ しめじ じゃが芋 ニンニク トマト ホール缶 ケチャップ 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	菜の花の卵焼き	高野豆腐 鶏挽肉 卵 菜の花 玉葱 人参 干し椎茸 油 砂糖 醤油	ひじき煮	ひじき 人参 さつま揚げ いんげん 砂糖 醤油		★れんこんチップ 牛乳	れんこん 油 塩 青のり	
27	火		牛乳	とり天	鶏肉 生姜 ニンニク 薄口醤油 酒 小麦粉 卵 油 ブロッコリー	胡瓜の昆布和え 味噌汁	胡瓜 人参 キャベツ 塩昆布 醤油 ごま 玉葱 切干大根 生椎茸 葱 味噌 煮干		パインケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク パイン缶 レーズン 卵	
28	水		牛乳	肉団子の豆乳スープ	豚挽肉 生姜 片栗粉 人参 玉葱 青梗菜 生椎茸 ごぼう 豆乳 醤油 コンソメ	五目納豆	納豆 人参 ちりめん ニラ 刻み海苔 醤油		筍ごはん 麦茶	米 筍 ベーコン いんげん バター 砂糖 醤油	
29	木		ヨーグルト	豚肉の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 生姜 油 砂糖 醤油 みりん	かにと三つ葉の酢の物 すまし汁	カニカマ 三つ葉 白菜 もやし 人参 砂糖 酢 醤油 豆腐 しめじ 人参 葱 醤油 出し昆布 かつお節		きな粉クッキー 牛乳	小麦粉 B・P スキムミルク きな粉 バター 砂糖 卵	
30	金		牛乳	春野菜シチュー	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ しめじ グリンピース バター シチュールー スキムミルク	アスパラサラダ	アスパラ 焼き豚 レタス 人参 砂糖 酢 醤油 油		ツナサンド 牛乳	食パン ツナ缶 胡瓜 玉葱 マヨネーズ	
31	土		菓子 牛乳	牛丼	牛肉 卵 玉葱 人参 かまぼこ 葱 油 砂糖 醤油	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ		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