

平成24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	月	 	牛乳	ほうれん草の卵焼き	卵 鶏ミンチ ほうれん草 玉葱 人参 砂糖 醤油 油 ケチャップ	★金平れんこん	れんこん 人参 いんげん ごま油 砂糖 醤油 ごま	ふかし芋 牛乳	さつま芋 塩
2	火	 	牛乳	きのこカレー	牛肉 玉葱 人参 しめじ えのき 生椎茸 ビーマン じゃが芋 バター カレールー スkimミルク	マカロニサラダ フルーチェ	マカロニ 胡瓜 人参 ベーコン コーン缶 マヨネーズ 塩こしょう フルーチェ 牛乳	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 リンゴ
3	水	 	牛乳	八宝菜	いか えび 豚肉 玉葱 人参 白菜 かまぼこ 干し椎茸 葱 生姜 ニンニク ごま油 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	ニラ玉	ニラ 卵 人参 油揚げ 油 砂糖 醤油	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 油 ごま
4	木	 	牛乳	★ささみフライ	ささみ 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 マヨネーズ ケチャップ	キャベツの酢の物 すまし汁	キャベツ 胡瓜 人参 わかめ かまぼこ 砂糖 酢 醤油 ごま 豆腐 人参 玉葱 葱 醤油 出し昆布 かつお節	かぼちゃクッキー 牛乳	南瓜 薄力粉 バター 砂糖 卵 スkimミルク
5	金	 	ヨーグルト	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ 塩こしょう えのき しめじ 人参 キャベツ ごま油 味噌 砂糖	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 醤油 オリーブ油 塩こしょう	たまごサンド 牛乳	食パン 卵 胡瓜 マヨネーズ
6	土	 	牛乳	けんちん汁	鶏肉 豆腐 人参 里芋 大根 ごぼう 油揚げ 葱 醤油 みりん 油 煮干	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま	菓子 牛乳	菓子
9	火	 	牛乳	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵 鶏肉 玉葱 人参 かまぼこ 干し椎茸 いんげん ごま油 砂糖 醤油	胡瓜とちりめんの酢の物	胡瓜 キャベツ 人参 わかめ ちりめん 砂糖 酢 醤油 ごま	★にんじんポッキー 牛乳	人参 バセリ 薄力粉 塩 バター
10	水	 	牛乳	魚の南蛮漬け	あじ 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 油 玉葱 人参 胡瓜 砂糖 酢 醤油 油	ピーマンのじゃこ炒め	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 油揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	野菜マフィン 牛乳	ホットケーキミックス スkimミルク 卵 人参 じゃが芋 バセリ
11	木	 	ヨーグルト	★筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 里芋 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干	青梗菜の納豆和え	青梗菜 納豆 人参 砂糖 醤油 ごま	きなこフレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 砂糖 バター きな粉 砂糖
12	金	 	牛乳	ひじき入りハンバーグ	ひじき 砂糖 醤油 豆腐 豚挽肉 人参 玉葱 卵 パン粉 塩こしょう 油 ケチャップ ソース	★ごぼうサラダ	ごぼう 胡瓜 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ 砂糖 醤油 ごま	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 削り節 ごま
13	土	 	牛乳	ナポリタンスパゲティ	ベーコン 玉葱 人参 しめじ ビーマントマトホール缶 スパゲティ バター ケチャップ	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	菓子 牛乳	菓子
15	月	 	牛乳	とり天	鶏肉 塩こしょう 生姜 ニンニク 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 卵 油	野菜ソテー わかめスープ	キャベツ 玉葱 人参 しめじ ビーマン コーン缶 油 醤油 コンソメ わかめ えのき 人参 葱 醤油 煮干	フルーツサンド 牛乳	食パン 生クリーム 砂糖 黄桃缶
16	火	 	牛乳	鯖の味噌煮	さば 生姜 味噌 酒 砂糖 醤油 みりん	★砂ずりのかぼす和え	砂ずり 生姜 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 かぼす果汁 ごま	★五目おにぎり 麦茶	米 豚挽肉 ごぼう 人参 しめじ いんげん 醤油 油
17	水	 	牛乳	秋野菜シチュー	鶏肉 玉葱 人参 大根 えのき 生椎茸 じゃが芋 バター シチュールー スkimミルク	和風サラダ	ツナ缶 わかめ レタス 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油	スイートポテトパイ 牛乳	さつま芋 バター 砂糖 生クリーム パイシート 卵
18	木	 	牛乳	★ごぼうのつくね焼き	豚挽肉 ごぼう 玉葱 葱 卵 片栗粉 砂糖 醤油 ごま油 (砂糖 醤油 みりん 片栗粉)	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ 干し椎茸 いんげん ごま油 砂糖 醤油 煮干	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
19	金	 	ヨーグルト	肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 厚揚げ 生椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 酒	ツナ大根サラダ	ツナ缶 大根 胡瓜 人参 マヨネーズ	サーターアングダー 牛乳	ホットケーキミックス 小麦粉 卵 黒砂糖 油
20	土	 	牛乳	親子うどん	鶏肉 卵 玉葱 人参 かまぼこ 油揚げ 干し椎茸 葱 うどん 麵 砂糖 醤油 煮干	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
22	月	 	牛乳	団子汁	鶏肉 やせうま麵 玉葱 人参 ごぼう 白菜 干し椎茸 油揚げ かまぼこ こんにゃく 葱 味噌 煮干	五目納豆	納豆 人参 ちりめん ほうれん草 海苔 ごま 砂糖 醤油	さつま芋蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スkimミルク さつま芋 黒ごま 牛乳
23	火	 	牛乳	豆腐のミートグラタン	豆腐 牛挽肉 しめじ 玉葱 人参 ビーマントマトホール缶 バター 砂糖 コンソメ ケチャップ ソース 粉チーズ パン粉	キャベツとかにの 甘酢和え	キャベツ かに缶 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	★れんこんチップ 牛乳	れんこん 油 塩 青のり
24	水	 	牛乳	鯛の照り焼き	ぶり 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒	南瓜サラダ 味噌汁	南瓜 じゃが芋 ハム 胡瓜 人参 マヨネーズ さつま芋 油揚げ 葱 味噌 煮干	ポパイマドレーヌ 牛乳	ホットケーキミックス スkimミルク バター 卵 砂糖 ほうれん草
25	木	 	牛乳	なす入り麻婆豆腐	豚挽肉 豆腐 なす 玉葱 人参 干し椎茸 生姜 ニンニク ごま油 葱 味噌 砂糖 醤油 片栗粉	★切干大根のナムル	切干大根 ハム 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	ポテもち 牛乳	じゃが芋 スkimミルク 油 片栗粉 醤油 チーズ 青のり 刻み海苔
26	金	 	牛乳	★いか入り卵焼き	卵 いか 玉葱 人参 干し椎茸 ビーマン コーン缶 塩こしょう 油 ケチャップ	レバーの照り煮	鶏レバー 生姜 里芋 人参 いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒	バナナトースト 牛乳	食パン バナナ グラニュー糖
27	土	★ 親 子 遠 足 ★							
29	月	 	牛乳	肉団子スープ	鶏ミンチ 片栗粉 生姜 白菜 人参 玉葱 生椎茸 豆腐 ニラ 醤油 みりん 鶏ガラスープの素	★昆布とさつま揚げ の煮物	刻み昆布 さつま揚げ 人参 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 煮干	じゃこおにぎり 麦茶	米 ちりめん 人参 油 ごま 醤油
30	火	 	ヨーグルト	ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ビーマントマトホール缶 ニンニク 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 ソース	錦和え	春雨 胡瓜 人参 ハム 卵 砂糖 酢 醤油 ごま	★うどんかりんとう 牛乳	うどん 麵 油 きな粉 砂糖
31	水	 	牛乳	さんまの香りパン粉焼き	さんま 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 バセリ 粉チーズ バター	マセドアンサラダ	じゃが芋 ウイニー 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ 塩こしょう	かぼちゃホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スkimミルク 卵 牛乳 南瓜 バター メープルシロップ

★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