

平成25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	金		バナナ 牛乳		肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 厚揚げ 生椎茸 グリンピース 油 砂糖 醤油 酒	ツナサラダ	胡瓜 レタス 人参 ツナ缶 わかめ 砂糖 酢 醤油	みかん	かぼちゃようかん 牛乳	南瓜 粉寒天 砂糖 塩
5	土		チーズ 牛乳		けんちん汁	鶏肉 豆腐 人参 里芋 大根 ごぼう 干し椎茸 葱 醤油 みりん 油 煮干	ひじき煮	ひじき 油揚げ 人参 糸こんにゃく いんげん 油 砂糖 醤油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
7	月		キウイ 牛乳		冬野菜シチュー	鶏肉 玉葱 人参 かぶ じゃが芋 しめじ ほうれん草 油 クリームコーン缶 スキムミルク シチュールー	★切干大根サラダ	切干大根 胡瓜 人参 キャベツ ハム マヨネーズ 削り節	みかん	七草がゆ 麦茶	米 七草 大根 かぶ 人参 塩
8	火		ヨーグルト		魚の南蛮漬け	さば 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 油 玉葱 人参 胡瓜 砂糖 酢 醤油	根菜のコンソメ煮	南瓜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 コーン缶 コンソメ 醤油	リンゴ	★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 スキムミルク
9	水		リンゴ 牛乳		★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	五目納豆	納豆 人参 ちりめん ニラ 海苔 ごま 砂糖 醤油	キウイ	あずき蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク きな粉 小豆缶 豆乳
10	木		バナナ 牛乳		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵 鶏肉 えび 玉葱 人参 かまぼこ 干し椎茸 いんげん ごま油 砂糖 醤油	★砂ずりの甘酢和え	砂ずり 生姜 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	ミニ トマト	スイートポテト 牛乳	さつま芋 バター 砂糖 生クリーム 卵
11	金		ちりめん 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 砂糖 醤油 味噌 片栗粉	ひじきサラダ	ひじき 砂糖 醤油 胡瓜 人参 ハム レタス マヨネーズ	リンゴ	★れんこんチップ 牛乳	れんこん 油 塩 青のり
12	土		みかん 牛乳		ミートスパゲティ	合挽肉 玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 グリンピース バター スパゲティ ケチャップ	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	バナナ	菓子 牛乳	菓子
15	火		リンゴ 牛乳		★ヒレカツ	豚ヒレ肉 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ	ドレッシング和え	レタス ハム 胡瓜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 油	ミニ トマト	野菜マフィン 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 人参 じゃが芋 パセリ
16	水		バナナ 牛乳		鯖の煮つけ	さば 生姜 砂糖 醤油 みりん 煮干	さつま汁	さつま芋 白菜 玉葱 大根 人参 葱 味噌 煮干	リンゴ	★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	木		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 ピーマン トマトホール缶 油 ケチャップ 砂糖 醤油 コンソメ	ほうれん草のじゃこ和え	ほうれん草 人参 もやし ちりめん 砂糖 醤油 ごま 海苔	キウイ	たまごサンド 牛乳	食パン 卵 胡瓜 マヨネーズ
18	金		リンゴ 牛乳		チキンカレー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ ピーマン じゃが芋 グリンピース バター スキムミルク カレールー	★ごぼうサラダ	ごぼう ツナ缶 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ 醤油 ごま	オレンジ	マールケーキ 牛乳	小麦粉 B・P スキムミルク 卵 砂糖 バター ココア
19	土		みかん 牛乳		親子丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 かまぼこ しめじ 葱 醤油 みりん 煮干	胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ 人参 ちりめん 砂糖 酢 醤油 ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子
21	月		ちりめん 牛乳		★ひじき入りオムレツ	卵 鶏ミンチ ひじき 切干大根 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 油 砂糖 醤油 スキムミルク	ポテトサラダ	じゃが芋 ハム 人参 胡瓜 コーン缶 マヨネーズ	キウイ	チーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク クリームチーズ レーズン 牛乳
22	火		バナナ 牛乳		鰯の味噌マヨ焼き	ぶり 塩こしょう 玉葱 葱 味噌 マヨネーズ	★ごぼうと豚肉の炒め物	豚肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	ミニ トマト	ほうれん草クッキー 牛乳	ほうれん草 薄力粉 B・P 砂糖 バター 卵 スキムミルク
23	水		ヨーグルト		すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐 じゃが芋 ごぼう 大根 白菜 人参 えのき 糸こんにゃく 葱 油 砂糖 醤油	青菜の納豆和え	ほうれん草 納豆 人参 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	★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
24	木		キウイ 牛乳		スクランブルエッグ	鶏ミンチ 卵 えび 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 生椎茸 油 塩こしょう 砂糖 醤油	★五目きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 ごま	みかん	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 油 ごま
25	金		リンゴ 牛乳		豆腐ハンバーグ	豆腐 豚挽肉 人参 玉葱 ピーマン パン粉 卵 塩こしょう スキムミルク 油 ケチャップ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー カリフラワー 人参 胡瓜 コーン缶 ハム マヨネーズ	ミニ トマト	フルーツサンド 牛乳	食パン 生クリーム 砂糖 黄桃缶
26	土		みかん 牛乳		ちゃんぽん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし かまぼこ 葱 中華麺 醤油 煮干	南瓜煮	南瓜 砂糖 醤油 煮干	バナナ	菓子 牛乳	菓子
28	月		ヨーグルト		八宝菜	豚肉 えび いか 白菜 玉葱 人参 筍 ピーマン かまぼこ 卵 ごま油 ニンニク 生姜 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	ささみの和え物	ささみ 胡瓜 人参 レタス 砂糖 醤油 ごま油 レモン汁 ごま	リンゴ	★うどんかりんとう 牛乳	うどん麺 油 きな粉 砂糖 塩
29	火		みかん 牛乳		★鮭の コーンフレーク焼き	さけ 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 コーンフレーク 油	大根サラダ	大根 胡瓜 人参 ハム マヨネーズ	ミニ トマト	かぼちゃサンド 牛乳	食パン 南瓜 砂糖 バター
30	水		バナナ 牛乳		団子汁	鶏肉 やせうま麺 玉葱 人参 ごぼう 白菜 干し椎茸 油揚げ こんにゃく 葱 味噌 煮干	★大豆と昆布の煮物	大豆 刻み昆布 厚揚げ 人参 いんげん 砂糖 醤油	キウイ	キャラットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 豆乳 人参 バター 砂糖
31	木		チーズ 牛乳		牛肉の柳川風煮	牛肉 卵 ごぼう 玉葱 人参 糸こんにゃく かまぼこ グリンピース 砂糖 醤油 みりん 煮干	桜えびの酢の物	桜えび 白菜 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	みかん	★鮭とわかめのおにぎり 麦茶	米 鮭フレーク わかめ ごま

★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