

平成25年2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	金		ヨーグルト	おにライス	米 鶏ミンチ 玉葱 人参 塩こしょう ケチャップ コンソメ 油 卵 グリーンピース ウイニー	エビフライ ポテトサラダ	えび 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 じゃが芋 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ	オレンジ	恵方ロールサンド 牛乳	食パン 卵 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 いちご
2	土		リンゴ 牛乳	豆乳カレーうどん	豚肉 玉葱 人参 油揚げ 白菜 葱 うどん 麵 豆乳 カレールー 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	チーズ	菓子 牛乳	菓子
4	月		バナナ 牛乳	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 卵 高野豆腐 えび 玉葱 人参 ニラ 干し椎茸 油 砂糖 醤油	★めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 醤油 削り節 ごま	みかん	メープルポテト 牛乳	さつま芋 油 メープルシロップ 黒ごま
5	火		ちりめん 牛乳	★根菜煮	鶏肉 人参 里芋 れんこん ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油	小松菜のナムル	小松菜 人参 もやし ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油	キウイ	おふスナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり
6	水		みかん 牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ピーマン 油 ケチャップ トマトホール缶 砂糖 醤油	大根サラダ	大根 胡瓜 人参 ハム マヨネーズ 削り節	リンゴ	★きなこラスク 牛乳	フランスパン バター きな粉 砂糖
7	木		キウイ 牛乳	鱈の照り焼き	ぶり 生姜 砂糖 醤油 みりん 油	★金平れんこん	れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん 油 砂糖 醤油 ごま	ミニ トマト	ポパイ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク ほうれん草 チーズ 牛乳
8	金		リンゴ 牛乳	肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 しめじ えのき 糸こんにゃく 葱 砂糖 醤油 煮干	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま	みかん	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 削り節 ごま
9	土		ヨーグルト 牛乳	五目ビーフン	豚肉 えび 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 干し椎茸 ビーフン ごま油 醤油 塩こしょう	かき玉汁	玉葱 人参 しめじ 卵 葱 醤油 煮干	バナナ	菓子 牛乳	菓子
12	火		みかん 牛乳	かぶのシチュー	鶏肉 玉葱 人参 かぶ じゃが芋 ほうれん草 しめじ 油 クリームコーン缶 スキムミルク シチュールー	切干大根のケチャップ煮	切干大根 ベーコン 玉葱 ミックスベジタブル 油 ケチャップ 醤油 コンソメ	リンゴ	★いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油
13	水		バナナ 牛乳	鯖の味噌煮	さば 生姜 砂糖 味噌 醤油 みりん 酒 煮干 人参	ドレッシングサラダ	焼き豚 レタス 人参 胡瓜 もやし 砂糖 酢 醤油 油	キウイ	田舎おにぎり 麦茶	米 油揚げ 大根葉 人参 油 みりん 醤油
14	木		チーズ 牛乳	★ツナオムレツ	ツナ缶 卵 玉葱 人参 切干大根 ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	ブロッコリーの 磯和え	ブロッコリー 人参 ちりめん 削り節 砂糖 醤油	オレンジ	ココアケーキ 牛乳	小麦粉 スキムミルク ココア B・P 砂糖 油 粉砂糖
15	金		リンゴ 牛乳	豆腐の五目揚げ	鶏ミンチ 豆腐 人参 大豆 生椎茸 ちりめん 卵 葱 片栗粉 スキムミルク 砂糖 醤油 油	★ごぼうサラダ	ごぼう 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 ごま	ミニ トマト	バナナトースト 牛乳	食パン バナナ グラニュー糖
16	土		みかん 牛乳	シーフードスパゲティ	えび ツナ缶 玉葱 人参 しめじ ピーマン スパゲティ 油 醤油 塩こしょう	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	バナナ	菓子 牛乳	菓子
18	月		ヨーグルト 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 煮干	海藻のごま味噌サラダ	ひじき わかめ 胡瓜 キャベツ 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 味噌 ごま	リンゴ	やせうま 牛乳	やせうま麵 きな粉 砂糖 塩
19	火		バナナ 牛乳	ポークピカタ	豚肉 塩こしょう 卵 粉チーズ パセリ 小麦粉	野菜ソテー	ウインナー キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン缶 油 醤油 塩こしょう	ミニ トマト	ツナサンド 牛乳	食パン ツナ缶 胡瓜 玉葱 マヨネーズ
20	水		リンゴ 牛乳	★根菜カレー	鶏肉 人参 玉葱 れんこん ごぼう じゃが芋 バター カレールー スキムミルク	和風サラダ	ツナ缶 レタス 胡瓜 人参 わかめ 砂糖 酢 醤油	いちご	ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 牛乳 砂糖 油 粉砂糖
21	木		ちりめん 牛乳	豚肉と豆腐の炒め物	豚肉 豆腐 玉葱 人参 エリンギ もやし 卵 葱 ごま油 醤油 塩こしょう	★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	オレンジ	★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
22	金		キウイ 牛乳	魚の甘酢あんかけ	さわら 塩こしょう 片栗粉 小麦粉 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 油 砂糖 醤油 酢	スパゲティサラダ	スパゲティ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ	リンゴ	はりはり蒸しパン 牛乳	さつま芋 薄力粉 スキムミルク 豆乳 B・P 砂糖 塩
23	土		バナナ 牛乳	ポトフ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 キャベツ しめじ じゃが芋 トマトホール缶 醤油 コンソメ パセリ	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 ごま 砂糖 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
25	月		みかん 牛乳	麻婆大根	豚ミンチ 玉葱 人参 大根 れんこん ニラ 豆腐 干し椎茸 生姜 ニンニク ごま油 砂糖 醤油 みりん 味噌 片栗粉	かのに酢の物	かに缶 キャベツ 胡瓜 人参 わかめ 砂糖 酢 醤油 ごま	キウイ	★ちくわの磯辺揚げ 牛乳	ちくわ 小麦粉 卵 青のり 油
26	火		ヨーグルト 牛乳	★大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 厚揚げ 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	おからサラダ	おから 人参 ブロッコリー ハム マヨネーズ	リンゴ	チーズケーキ 牛乳	クリームチーズ 砂糖 卵 生クリーム 小麦粉 スキムミルク レモン汁 粉砂糖
27	水		バナナ 牛乳	鮭のフライ タルタルソース	さけ 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 卵 玉葱 パセリ レモン汁 スキムミルク マヨネーズ	★昆布煮	刻み昆布 人参 干し椎茸 さつま揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干	ミニ トマト	かぼちゃクッキー 牛乳	南瓜 薄力粉 バター 砂糖 卵 スキムミルク
28	木		リンゴ 牛乳	豚汁	豚肉 玉葱 人参 白菜 里芋 油揚げ ごぼう 生椎茸 豆腐 葱 味噌 煮干	ほうれん草の納豆和え	ほうれん草 納豆 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	みかん	カレーピラフ 麦茶	米 玉葱 人参 ツナ缶 カレー粉 バター 塩 パセリ

★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