

平成25年7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		バナナ 牛乳		ひじき入りかに玉	卵 かに缶 玉葱 人参 ひじき 干し椎茸 いんげん スkimミルク ごま油 砂糖 醤油 片栗粉	春雨の酢の物	春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	ミニ トマト	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 油 ごま	
2	火		オレンジ 牛乳		肉じゃがごま風味	牛ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん 油 砂糖 醤油 みりん ごま 煮干	★めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 醤油 海苔	キウイ	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩	
3	水		ヨーグルト		鯖の味噌煮	さば 生姜 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干 人参	オクラの ドレッシング和え	オクラ 胡瓜 レタス 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	かぼちゃサンド 牛乳	食パン 南瓜 砂糖 パター	
4	木		ちりめん 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 ソース	ほうれん草の和え物	ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	ミニ トマト	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 Skimミルク レモン汁 粉砂糖	
5	金		バナナ 牛乳	<b>★ 七 夕 会 ★</b>								
6	土		キウイ 牛乳		焼きうどん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン もやし かまぼこ うどん 麺 油 ソース 削り節 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	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
8	月		バナナ 牛乳		ふわふわハンバーグ トマトソース	豚ミンチ 玉葱 人参 山羊 れんこん Skimミルク 塩こしょう 油 ニンニク 玉葱 トマトホール缶 コンソメ 砂糖 片栗粉	★厚揚げと昆布の煮物	厚揚げ 刻み昆布 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 煮干	オレンジ	★パン粉クッキー 牛乳	小麦粉 パン粉 B・P Skimミルク パター 砂糖 卵	
9	火		ちりめん 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 ピーマン 砂糖 酢 醤油	ささみサラダ	ささみ 胡瓜 人参 わかめ マヨネーズ 砂糖 醤油 ごま	ミニ トマト	バナナホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス Skimミルク 豆乳 バナナ パター	
10	水		ヨーグルト		変わり麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 高野豆腐 玉葱 人参 筍 ピーマン 干し椎茸 葱 生姜 ニンニク ごま油 砂糖 醤油 味噌 片栗粉	中華和え	焼き豚 レタス 胡瓜 人参 もやし トマト 砂糖 醤油	キウイ	さつま芋のガレット 牛乳	さつま芋 小麦粉 Skimミルク 砂糖 B・P パター 牛乳 卵	
11	木		オレンジ 牛乳		★切干大根のオムレツ	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 切干大根 干し椎茸 葱 Skimミルク 砂糖 醤油	野菜納豆	納豆 ほうれん草 人参 しめじ 砂糖 醤油 ごま	スイカ	ハムチーズサンド 牛乳	食パン ハム チーズ	
12	金		キウイ 牛乳		鮭の和風ムニエル	さけ 醤油 みりん パター	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ	ミニ トマト	★れんこんチップ 牛乳	れんこん 油 塩 青のり	
13	土		チーズ 牛乳		なす入り ミートスパゲティ	合挽肉 なす 玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 パター スパゲティ ケチャップ 砂糖 醤油	青梗菜と卵のスープ	青梗菜 えのき 人参 卵 醤油 煮干	バナナ	菓子 牛乳	菓子	
16	火		キウイ 牛乳		厚揚げチャンプルー	豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ もやし 卵 葱 ごま油 醤油 塩こしょう	★ちくわの酢の物	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	きなこマフィン 牛乳	小麦粉 きな粉 B・P Skimミルク 卵 砂糖 メープルシロップ 油	
17	水		ちりめん 牛乳		夏野菜カレー	鶏肉 なす 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 油 Skimミルク カレールー	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ	メロン	ホワイトポンチ 麦茶	バナナ みかん缶 黄桃缶 牛乳 カルピス	
18	木		バナナ 牛乳		鱈の照り焼き	ぶり 生姜 砂糖 醤油 みりん 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	ミニ トマト	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	南瓜 小麦粉 B・P Skimミルク 卵 砂糖 豆乳 油	
19	金		オレンジ 牛乳		★鶏肉と大豆の煮物	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 厚揚げ こんにゃく 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 みりん 煮干	オクラとトマトの じゃこ和え	オクラ トマト レタス ちりめん 砂糖 醤油 ごま	キウイ	サーターアンダギー 牛乳	ホットケーキミックス 小麦粉 Skimミルク 卵 黒砂糖 油	
20	土		チーズ 牛乳		ビビンバ丼	牛肉 焼肉のたれ 油 もやし 人参 ほうれん草 砂糖 醤油 酢 ごま油 卵 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 コーン缶 葱 ごま 醤油 鶏ガラスープの素 煮干	バナナ	菓子 牛乳	菓子	
22	月		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 干し椎茸 ニラ 油 砂糖 醤油 煮干	ピーマンのツナ和え	ピーマン 黄パプリカ 人参 ツナ缶 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	★ポリポリせんべい 麦茶	米 粉チーズ マヨネーズ 青のり ごま ちりめん	
23	火		キウイ 牛乳		肉団子スープ	鶏ミンチ 生姜 酒 片栗粉 玉葱 人参 もやし 生椎茸 小松菜 醤油 コンソメ	ひじきサラダ	ひじき 砂糖 醤油 胡瓜 人参 レタス ハム マヨネーズ	メロン	ふかしとうもろこし 牛乳	とうもろこし	
24	水		ヨーグルト		★いわしの満点揚げ	いわしミンチ 生姜 ちりめん さつま芋 ごぼう 豆腐 葱 卵 青のり ごま 片栗粉 味噌 みりん 醤油 油	夏野菜の味噌汁	鶏肉 なす 南瓜 オクラ 油揚げ 葱 味噌 煮干	ミニ トマト	パインケーキ 牛乳	ホットケーキミックス Skimミルク パイン缶 卵	
25	木		バナナ 牛乳		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ グリンピース 油 ケチャップ トマトホール缶 砂糖 醤油	キャベツのごま和え	キャベツ 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま	キウイ	芋ようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖 塩	
26	金		チーズ 牛乳		八宝菜	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ 筍 ピーマン 干し椎茸 生姜 ニンニク 醤油 酒 鶏ガラスープの素 片栗粉	★バンバンジー風サラダ	切干大根 胡瓜 トマト ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	オレンジ	★ココアラスク 牛乳	フランスパン パター 砂糖 ココア	
27	土		キウイ 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 パセリ 醤油 コンソメ	黒ごまかぼちゃ	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干	バナナ	菓子 牛乳	菓子	
29	月		バナナ 牛乳		鱈のごま味噌焼き	あじ 塩こしょう 味噌 砂糖 ごま 葱	錦和え	卵 ハム 人参 胡瓜 春雨 青梗菜 砂糖 酢 醤油	ミニ トマト	カレーピラフ 麦茶	米 玉葱 人参 ウイニー カレー粉 油 塩こしょう パセリ	
30	火		ちりめん 牛乳		チキン南蛮	鶏肉 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 酢 醤油 卵 玉葱 パセリ 酢 マヨネーズ	★五目きんぴら	ごぼう れんこん 人参 ピーマン 糸こんにゃく ごま油 砂糖 醤油 酒	オレンジ	★コーンフレークケーキ 牛乳	コーンフレーク マシュマロ パター	
31	水		ヨーグルト		南瓜と牛肉の煮物	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 酒 煮干	オクラ納豆	オクラ 納豆 人参 醤油 削り節 ごま	スイカ	きなこトースト 牛乳	食パン きな粉 砂糖 パター	

★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