

平成26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	土		チーズ 牛乳	ミートスパゲティ	合挽肉 人参 玉葱 グリンピース 玉葱 ケチャップ ホールトマト缶 砂糖 スパゲティ	卵スープ	卵 えのき しめじ 玉葱 葱 鶏ガラスープの素 醤油	みかん	菓子牛乳 菓子
6	月		みかん 牛肉	鯖のおろし煮	鯖 大根 生姜 砂糖 醤油	薩摩汁	さつまいも 白菜 玉葱 人参 かぶ 葱 味噌 煮干	バナナ	卵サンド牛乳 食パン 卵 胡瓜 マヨネーズ
7	火		バナナ 牛肉	高野豆腐の卵とじ	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 卵 いんげん かまぼこ エビ 干し椎茸 油 砂糖 醤油	マカロニサラダ	マカロニ ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	リンゴ	七草粥 麦茶 米 七草 大根 かぶ 人参 塩
8	水		ヨーグルト 麦茶	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 糸こんにゃく 油 酒 砂糖 醤油	白菜の酢の物	白菜 もやし ハム 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	☆いりこ大豆牛乳 いりこ 大豆 砂糖 醤油
9	木		リンゴ 牛乳	冬野菜シチュー	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 大根 しめじ 白菜 青梗菜 コーン缶 バター シチュールウ 牛乳 スキムミルク	野菜のゆかり和え	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり	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
10	金		ちりめん 牛乳	ひじきのオムレツ	卵 鶏ミンチ ツナ缶 玉葱 人参 ひじき ピーマン 塩こしょう ケチャップ 油	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 スキムミルク	ミニトマト	☆れんこんチップ牛乳 れんこん 油 塩 青のり
11	土		チーズ 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 鶏ガラスープの素 油	南瓜煮	南瓜 砂糖 醤油	みかん	菓子牛乳 菓子
14	火		みかん 牛乳	とりマヨ	鶏肉 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ スキムミルク レモン汁	☆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	キウイ	きな粉ラスク牛乳 食パン バター きな粉 砂糖
15	水		オレンジ 牛乳	スクランブルエッグ	鶏ミンチ 卵 エビ 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 生椎茸 バター 油 塩こしょう 砂糖 醤油	ブロッコリーの納豆和え	ブロッコリー 納豆 人参 ツナ缶 マヨネーズ スキムミルク 醤油	バナナ	☆野菜スティック牛乳 人参 大根 胡瓜 味噌 マヨネーズ スキムミルク
16	木		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 カレールウ	☆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 スキムミルク 醤油 ごま	オレンジ	マカロニアベかわ牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
17	金		バナナ 牛乳	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 コンソメ ホールトマト缶 油 ケチャップ 砂糖 醤油 スキムミルク	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	リンゴ	五平餅 麦茶 米 味噌 砂糖 醤油 油 ごま
18	土		チーズ 牛乳	ナポリタンスパゲティ	ベーコン 玉葱 人参 しめじ ピーマン バター スパゲティ ホールトマト缶 ケチャップ 塩こしょう	コンソメスープ	玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 パセリ 醤油 コンソメ	みかん	菓子牛乳 菓子
20	月		ヨーグルト 麦茶	ぶりの味噌マヨ焼き	ぶり 塩こしょう 玉葱 味噌 マヨネーズ スキムミルク	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 人参 油揚げ 削り節 砂糖 醤油	バナナ	きなこクッキー牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー きな粉 バター 砂糖 卵
21	火		バナナ 牛乳	麻婆豆腐	豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 ごま油	五目納豆	納豆 人参 ちりめん ニラ 海苔 ごま 砂糖 醤油	オレンジ	スイートポテト牛乳 さつまいも バター 砂糖 生クリーム 卵
22	水		ちりめん 牛乳	☆切干大根の卵焼き	鶏ミンチ 卵 切干大根 干し椎茸 玉葱 人参 葱 塩こしょう ケチャップ	牛肉のしぐれ煮	牛肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく いんげん 油 砂糖 醤油	ミニトマト	ひじきおにぎり 麦茶 米 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 酒
23	木		みかん 牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 エビ 人参 鶏ミンチ 油揚げ えのき いんげん れんこん 干し椎茸 油 薄口醤油 砂糖	ドレッシング和え	レタス 胡瓜 もやし トマト 人参 砂糖 酢 醤油 油	リンゴ	ピザトースト牛乳 食パン ベーコン 玉葱 ピーマン 油 ピザソース パセリ チーズ
24	金		ヨーグルト 麦茶	☆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	大根サラダ	大根 胡瓜 人参 ハム マヨネーズ スキムミルク	バナナ	レモンケーキ カルピス 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 卵 砂糖 生クリーム レモン汁 バター
25	土		チーズ 牛乳	和風ポトフ	豚肉 ベーコン 人参 玉葱 白菜 じゃが芋 わかめ 大根 しめじ コンソメ 醤油	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	みかん	菓子牛乳 菓子
27	月		バナナ 牛乳	鶏のから揚げ	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 みりん 卵 片栗粉 小麦粉 油	ツナサラダ	胡瓜 レタス 人参 ツナ缶 わかめ 砂糖 酢 醤油	ミニトマト	おふスナック牛乳 麩 ごま油 塩 青のり
28	火		みかん 牛乳	けんちん汁	豆腐 鶏肉 里芋 大根 白菜 ごぼう 油揚げ 人参 こんにゃく 干し椎茸 葱 油 醤油 煮干	小松菜の和え物	小松菜 人参 ちりめん 厚揚げ 砂糖 醤油	オレンジ	きな粉入り黒糖蒸しパン牛乳 きな粉 黒糖 薄力粉 ベーキングパウダー スキムミルク 塩 黒ごま
29	水		リンゴ 牛乳	鮭のコーンフレーク焼き	鮭 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 コーンフレーク 油	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 スキムミルク	バナナ	ジャムチーズサンド牛乳 食パン ブルーベリージャム クリームチーズ
30	木		ちりめん 牛乳	牛肉の柳川風	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	☆切干大根のナムル	切干大根 胡瓜 人参 ツナ缶 砂糖 酢 醤油 ごま ごま油	リンゴ	ふかし芋牛乳 さつまいも 塩
31	金		ヨーグルト 麦茶	八宝菜	豚肉 エビ イカ 白菜 玉葱 人参 筍 ピーマン かまぼこ 干し椎茸 ごま油 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	☆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	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、たみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります