

平成25年12月献立表

山の手保育園

3歳未満児			全 員 共 通							
日	曜	はし スーン 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		
2	月	みかん 牛乳	鮭のごま焼き	鮭 小麦粉 砂糖 醤油 みりん ごま	ひじきサラダ	ひじき 人参 胡瓜 コーン缶 ベーコン マヨネーズ スキムミルク 醤油 ごま	リンゴ	きなこ入り黒糖蒸しパン 牛乳	きなこ 黒糖 薄力粉 ベーキングパウダー スキムミルク 塩 黒ごま	
3	火	バナナ 牛乳	ふわふわ丼	卵 豆腐 合挽肉 玉葱 人参 葱 ごぼう 砂糖 醤油 スキムミルク	ちくわときゅうりの ごま酢	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 レタス 砂糖 酢 醤油 ごま	みかん	★お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油	
4	水	ちりめん 牛乳	かぶのシチュー	鶏肉 玉葱 人参 カブ 白菜 小松菜 グリンピース 南瓜 バター シチュールー 牛乳 スキムミルク	キャベツとウインナーソーテ	キャベツ ウインナー 人参 ピーマン コーン缶 塩こしょう	キウイ	レモンケーキ 牛乳	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	
5	木	ヨーグルト 麦茶	★岩石揚げ	鶏ミンチ 大豆 さつま芋 ひじき ちりめん エビ 人参 小麦粉 スキムミルク 卵 醤油 砂糖 油	大根とツナのサラダ	大根 胡瓜 人参 ツナ コーン缶 マヨネーズ スキムミルク	ミントマ	メープルサンド 牛乳	食パン バター メープルシロップ	
6	金	リンゴ 牛乳	★筑前煮	鶏肉 ごぼう れんこん 人参 里芋 厚揚げ こんにやく 干椎茸 いんげん ちくわ 砂糖 醤油 油	きゅうりとわかめの 酢の物	胡瓜 わかめ カニカマ 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	★いりこ大豆 牛乳	水煮大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油	
7	土	バナナ 牛乳	切干大根と きのこスパゲティ	鶏ミンチ 玉葱 人参 しめじ エリンギ 生椎茸 切干大根 スパゲティ 砂糖 醤油 塩 バター	オニオンスープ	玉葱 キャベツ 人参 醤油 コンソメ	みかん	菓子 牛乳	菓子	
9	月	みかん 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 油	切干大根のナムル	切干大根 胡瓜 人参 ツナ 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	バナナ	★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	
10	火	リンゴ 牛乳	ぶり大根	ぶり 生姜 砂糖 醤油 みりん 大根	和風サラダ	ハム 胡瓜 キャベツ 大根 人参 わかめ コーン缶 砂糖 酢 醤油	オレンジ	きなこボーロ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵黄 砂糖 牛乳 きなこ 片栗粉	
11	水	ヨーグルト 麦茶	カルシウムオムレツ	卵 鶏ミンチ プロセスチーズ 小松菜 玉葱 人参 しめじ ひじき スキムミルク 塩こしょう ケチャップ	ブロッコリーの納豆和え	ブロッコリー 納豆 たれ 人参 ツナ マヨネーズ	ミントマ	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	
12	木	バナナ 牛乳	すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐 じゃが芋 ごぼう 大根 人参 白菜 糸こんに えのき いんげん 砂糖 醤油	ほうれん草のじゃこ炒め	ほうれん草 人参 ちりめん もやし 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	ジャムチーズサンド 牛乳	食パン クリームチーズ ブルーベリージャム	
13	金	ちりめん 牛乳	麻婆豆腐	豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 葱 干椎茸 青梗菜 にんにく 生姜 片栗粉 砂糖 味噌 醤油 ごま油	南瓜サラダ	南瓜 胡瓜 人参 コーン缶 ベーコン スキムミルク マヨネーズ	バナナ	芋ようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖 塩	
14	土	チーズ 牛乳	ポトフ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 しめじ トマト キャベツ じゃが芋 ブロッコリー コンソメ 醤油	さつま芋のレモン煮	さつま芋 レモン汁 砂糖	みかん	菓子 牛乳	菓子	
16	月	みかん 牛乳	魚のフライ	鯖 塩こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油	納豆サラダ	納豆 胡瓜 人参 たくあん スキムミルク マヨネーズ	ミントマ	スキムカップケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 牛乳 卵	
17	火	リンゴ 牛乳	卵のグラタン	卵 ベーコン 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ ブロッコリー ホワイトソース缶 スキムミルク 塩こしょう 粉チーズ パン粉	★五目きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにやく 厚揚げ 砂糖 醤油 ごま油	オレンジ	★野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 大根 マヨネーズ 味噌	
18	水		★クリスマス昼食会★							
19	木	バナナ 牛乳	牛肉と南瓜の煮物	牛肉 南瓜 玉葱 人参 ごぼう こんにやく いんげん 砂糖 醤油	ちりめん甘酢	ちりめん 胡瓜 人参 わかめ 砂糖 酢 醤油	リンゴ	マカロニあべかわ 牛乳	きな粉 砂糖 塩 マカロニ	
20	金	ヨーグルト 麦茶	八宝菜	豚肉 イカ エビ 玉葱 人参 ピーマン 白菜 小松菜 干椎茸 筍 かまぼこ 塩こしょう ごま油 片栗粉	中華サラダ	ササミ 胡瓜 キャベツ 人参 もやし ごま油 砂糖 酢 醤油	バナナ	糖餡とほうれん草の ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 牛乳 スキムミルク ちりめん ほうれん草 油 マヨネーズ	
21	土	チーズ 牛乳	五目ビーフン	豚肉 エビ 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 干椎茸 ビーフン ごま油 ソース 醤油 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 コーン缶 葱 ごま油 醤油 鶏ガラスープの素 煮干	みかん	菓子 牛乳	菓子	
24	火	リンゴ 牛乳	チキンのトマトソース	鶏肉 塩こしょう 玉葱 ホールトマト缶 ケチャップ 砂糖 醤油 片栗粉 パセリ	小松菜とツナのソテー	小松菜 人参 ツナ缶 しめじ 砂糖 醤油 油	ミントマ	コーンフレークツッキー 牛乳	小麦粉 コーンフレーク スキムミルク バター 卵 砂糖	
25	水	ヨーグルト 麦茶	れんこんカレー	牛肉 玉葱 人参 大根 かぶ れんこん ごぼう ピーマン 生椎茸 カレールー スキムミルク	カリカリベーコンサラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 ベーコン 砂糖 酢 醤油 油	リンゴ	★マヨネーズラスク 牛乳	食パン マヨネーズ スキムミルク 砂糖	
26	木	ちりめん 牛乳	おでん風煮	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ ちくわ 人参 大根 玉葱 じゃが芋 こんにやく いんげん だし汁 醤油	千草和え	キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶 さつま揚げ イカ ごま 砂糖 酢 醤油	バナナ	ごまクッキー 牛乳	ホットケーキミックス グラニュー糖 牛乳 バター 黒ごま 白ごま 油	
27	金	みかん 牛乳	鮭のマヨネーズ焼き	鮭 塩こしょう 玉葱 マッシュルーム パセリ マヨネーズ スキムミルク 油	カリフラワーのマリネ	カリフラワー ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油	キウイ	卵ごはん焼き 麦茶	米 卵 ちりめん 人参 葱 ごま 醤油 油 削り節 青のり	
28	土	チーズ 牛乳	焼きスパゲティ	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン もやし かまぼこ スパゲティ 油 ソース 削り節 青のり	かき玉汁	玉葱 人参 しめじ 卵 葱 醤油 煮干	みかん	菓子 牛乳	菓子	

☆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