

平成26年3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	土		チーズ 牛乳	<b>けんちんうどん</b>	鶏肉 うどん麺 豆腐 人参 大根 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 葱 里芋 醤油 煮干	<b>キャベツのゆかり和え</b>	キャベツ 人参 ゆかり	みかん	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
3	月		ヨーグルト 麦茶	<b>ちらしごはん とり天</b>	米 豚ミンチ 砂糖 醤油 卵 絹さや 人参 油 塩 鶏肉 生姜 にんにく醤油 みりん 酒 卵 小麦粉 油	<b>ひなあられサラダ</b>	胡瓜 トマト チーズ コーン缶 レモン汁 油 砂糖 醤油 酢 パセリ	いちご	<b>ひしホットケーキ・ひなあられ カルピス</b>	人参 ほうれん草 南瓜 ホットケーキミックス 豆乳 バター 砂糖
4	火		みかん 牛乳	<b>鱈の香り焼き</b>	鱈 塩こしょう にんにく パン粉 パセリ 粉チーズ 油	<b>☆ささみの酢の物</b>	ささみ 胡瓜 キャベツ 人参 砂糖 醤油 レモン汁 ごま	ミニトマト	<b>おふマヨスナック 牛乳</b>	麩 マヨネーズ スキムミルク 青のり
5	水	<b>☆お別れ遠足☆</b>								
4	木		チーズ 牛乳	<b>高野豆腐の卵とじ</b>	豚肉 高野豆腐 卵 干し椎茸 ニラ 玉葱 人参 いんげん 鶏ガラスープの素 醤油 油	<b>小松菜のおかか和え</b>	小松菜 人参 鰹節 砂糖 醤油	オレンジ	<b>コーントースト 牛乳</b>	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク パセリ 塩こしょう
7	金		ちりめん 牛乳	<b>ポークカレー</b>	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース ピーマン カレールー スキムミルク 油	<b>コールスローサラダ</b>	ハム キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク ごま	リンゴ	<b>バナナビスケット 牛乳</b>	ホットケーキミックス スキムミルク バナナ レモン汁 バター 卵黄
8	土		みかん 牛乳	<b>焼きそば</b>	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ かまぼこ ピーマン 中華麺 ソース 青のり	<b>さつま芋の黒糖煮</b>	さつま芋 黒糖	バナナ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
10	月		バナナ 牛乳	<b>魚の野菜あんかけ</b>	ぶり 塩こしょう 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 砂糖 酢 醤油 片栗粉 油	<b>☆ささみとひじきの ホットマヨサラダ</b>	ささみ ひじき 砂糖 醤油 人参 小松菜 マヨネーズ スキムミルク ごま	みかん	<b>キャラットチーズ蒸しパン 牛乳</b>	蒸しパンミックス スキムミルク 人参 チーズ 豆乳
11	火		ヨーグルト 麦茶	<b>骨太オムレツ</b>	豚ひき肉 ひじき ちりめん 玉葱 人参 ほうれん草 卵 スキムミルク 塩こしょう 油 ケチャップ	<b>☆五目きんぴら</b>	ごぼう れんこん 人参 いんげん 糸こんにゃく 砂糖 醤油 ごま ごま油	ミニトマト	<b>☆ぎょうざせんべい 牛乳</b>	餃子の皮 バター 粉チーズ 青のり
12	水		ちりめん 牛乳	<b>麻婆豆腐</b>	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 筍 葱 にんにく 生姜 味噌 醤油 片栗粉 油	<b>青菜の納豆和え</b>	青梗菜 人参 納豆 砂糖 醤油	オレンジ	<b>マカロニあべかわ 牛乳</b>	マカロニ きなこ 砂糖 塩
13	木		みかん 牛乳	<b>柳川風煮</b>	牛肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 糸こんにゃく 葱 酒 砂糖 醤油 油	<b>ちりめんの甘酢</b>	ちりめん 胡瓜 キャベツ 人参 ごま 砂糖 酢 薄口醤油	リンゴ	<b>☆れんこんチップス 牛乳</b>	れんこん 油 青のり 塩
14	金	<b>☆お別れ昼食会☆</b>								
15	土		チーズ 牛乳	<b>シーフードスパゲティ</b>	イカ エビ ツナ缶 玉葱 人参 しめじ ピーマン スパゲティ コンソメ 塩こしょう 油	<b>コンソメスープ</b>	ベーコン 人参 玉葱 パセリ コンソメ 醤油	みかん	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
17	月		みかん 牛乳	<b>ぶりの照り焼き</b>	ぶり 酒 砂糖 醤油 みりん 油	<b>ひじきの白和え</b>	ひじき いんげん 人参 豆腐 スキムミルク 練りゴマ 砂糖 醤油 味噌 ごま	ミニトマト	<b>☆切干大根おにぎり 麦茶</b>	米 切干大根 ベーコン 酒 醤油 塩 ごま
18	火		バナナ 牛乳	<b>チンジャオロース</b>	牛肉 もやし ピーマン 人参 パプリカ えのき 酒 砂糖 醤油 オイスターソース 片栗粉 ごま油	<b>マカロニサラダ</b>	ハム マカロニ 胡瓜 じゃが芋 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク	リンゴ	<b>☆ミルクかりんとう 牛乳</b>	さつま芋 油 スキムミルク 砂糖
19	水		リンゴ 牛乳	<b>☆魚とごぼうの カレミル揚げ</b>	アジミンチ ごぼう 玉葱 人参 にんにく カレー粉 酒 スキムミルク 片栗粉 油	<b>花野菜のマヨ炒め</b>	ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 醤油	バナナ	<b>ごまラスク 牛乳</b>	食パン 練りゴマ バター 砂糖
20	木		ヨーグルト 麦茶	<b>鶏肉と野菜のみぞれ煮</b>	鶏肉 豆腐 人参 玉葱 干し椎茸 しめじ 白菜 大根 葱 醤油 みりん 煮干 油	<b>ひじきのじゃこ炒め</b>	ひじき ちりめん 小松菜 人参 ごま 砂糖 醤油 ごま油	キウイ	<b>スキムカップケーキ 牛乳</b>	小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー 卵 バター 砂糖 牛乳
22	土		チーズ 牛乳	<b>ポトフ</b>	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 かぶ 大根 キャベツ じゃが芋 コンソメ パセリ	<b>南瓜煮</b>	南瓜 砂糖 醤油	みかん	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
24	月		みかん 牛乳	<b>豚肉の生姜焼き</b>	豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 砂糖 醤油 みりん 生姜 油	<b>三色ナムル</b>	ほうれん草 もやし 人参 ごま 砂糖 醤油 ごま油	バナナ	<b>五平餅 麦茶</b>	米 味噌 砂糖 醤油 油 ごま
25	火		リンゴ 牛乳	<b>春野菜のシチュー</b>	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 菜の花 しめじ グリンピース バター シチュールウ 牛乳 スキムミルク	<b>ちくわともやしの梅和え</b>	ちくわ もやし 人参 キャベツ 練り梅 砂糖 酢 醤油	オレンジ	<b>卵サンド 牛乳</b>	食パン 卵 胡瓜 マヨネーズ スキムミルク
26	水		ちりめん 牛乳	<b>千草焼</b>	鶏ミンチ 卵 エビ 生椎茸 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 醤油 油 スキムミルク	<b>温野菜若布マヨかけ</b>	ブロッコリー 人参 じゃが芋 わかめ マヨネーズ スキムミルク 味噌	ミニトマト	<b>きなこクッキー 牛乳</b>	小麦粉 ベーキングパウダー きな粉 バター 砂糖 卵
27	木		オレンジ 牛乳	<b>厚揚げの甘酢炒め</b>	豚ミンチ 厚揚げ 玉葱 人参 ピーマン キャベツ もやし 葱 酒 砂糖 酢 醤油 片栗粉 油	<b>ニラ玉</b>	ニラ 卵 人参 玉葱 ちりめん 砂糖 醤油 油	リンゴ	<b>バナナケーキ 牛乳</b>	バナナ レモン汁 バター 砂糖 卵 スキムミルク 小麦粉 コーンスターチ ベーキングパウダー
28	金		ヨーグルト 麦茶	<b>肉じゃが</b>	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 厚揚げ グリンピース 砂糖 醤油	<b>☆ひじきと大豆の ゴマ風味サラダ</b>	ひじき 大豆 人参 胡瓜 ごぼう 練りゴマ スキムミルク マヨネーズ	キウイ	<b>芋ようかん 牛乳</b>	さつま芋 粉寒天 砂糖 塩
29	土		チーズ 牛乳	<b>五目ビーフン</b>	豚肉 エビ 玉葱 人参 ニラ キャベツ ビーフン 鶏ガラスープの素 醤油 油	<b>卵スープ</b>	卵 人参 玉葱 葱 ごま 鶏ガラスープの素 塩	みかん	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
31	月		ちりめん 牛乳	<b>鶏のから揚げ ごま味噌和え</b>	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 味噌 酒 みりん 砂糖 ごま	<b>春雨の酢の物</b>	ハム 春雨 胡瓜 人参 砂糖 酢 ごま	バナナ	<b>マドレーヌ 牛乳</b>	ホットケーキミックス スキムミルク バター 卵 砂糖

★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