

平成26年6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
2	月		バナナ 牛乳	★甘辛ごぼう揚げ	鶏肉 酒 醤油 にんにく ごぼう 卵 小麦粉 酒 砂糖 酢 醤油 みりん	★ちくわの甘酢和え	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 葱 生姜 ごま 砂糖 酢 薄口醤油	ミニトマト	★大豆のかとりクッキー 牛乳	大豆 バター 砂糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー	
3	火		ヨーグルト 麦茶	☆ししゃもの塩焼き	ししゃも 塩	★かみかみサラダ	さきいか ごぼう 人参 胡瓜 コーン缶 ごま油 砂糖 酢 薄口醤油 ごま	キウイ	★高野豆腐のナゲット 牛乳	高野豆腐 パセリ にんにく 粉チーズ 小麦粉 卵 バン粉 牛乳 油 ケチャップ	
4	水		オレンジ 牛乳	☆しらたきと 新ごぼうの牛井	牛肉 卵 玉葱 人参 糸こんにゃく 新ごぼう かまぼこ グリーンピース 砂糖 醤油 みりん 煮干 油	じゃが芋と ウインナーのソテー	じゃが芋 ウインナー コーン缶 ほうれん草 塩こしょう バター	バナナ	★ごませんべい 牛乳	小麦粉 グラニュー糖 卵白 バター 黒ごま 白ごま 塩	
5	木		ちりめん 牛乳	★鶏のクリスピー揚げ	鶏肉 にんにく 生姜 醤油 小麦粉 コーンフレーク 油	★ごぼうサラダ	ごぼう 胡瓜 人参 ちりめん マヨネーズ スキムミルク	ミニトマト	★切干大根のやきそば 麦茶	切干大根 豚肉 人参 キャベツ ビーマン 青のり かまぼこ もやし 焼きそばソース ウスターソース	
6	金		キウイ 牛乳	★切干大根と 桜えびの卵焼き	切干大根 桜海老 卵 玉葱 人参 キャベツ チーズ 青のり 醤油 みりん 油	★ひじきとじゃこのサラダ	ひじき 胡瓜 人参 セロリ ちりめん 醤油 ごま油 ごま	メロン	★麩のかりんとう 牛乳	麩 バター 黒砂糖	
7	土		チーズ 牛乳	☆ほうれん草とじゃこの パスタ	スパゲティ ちりめん ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ 油 にんにく	★大豆と野菜の ゆかり和え	大豆 胡瓜 人参 キャベツ もやし 砂糖 醤油 ゆかり みりん 薄口醤油	バナナ	★菓子 牛乳	菓子	
9	月		バナナ 牛乳	★魚のムニエル タルタルソース	鰯 塩こしょう 小麦粉 玉葱 卵 パセリ マヨネーズ スキムミルク 油	油揚げとわかめの味噌汁	わかめ 油揚げ 豆腐 人参 葱 味噌 煮干	オレンジ	★マシュマロプレート 牛乳	マシュマロ コーンフレーク ココア バター	
10	火		オレンジ 牛乳	親子丼	鶏肉 玉葱 人参 生椎茸 卵 葱 砂糖 醤油 油	ほうれん草とオクラのおかか和え	ほうれん草 オクラ 人参 鰹節 醤油	キウイ	しそチーズおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ	
11	水		ちりめん 牛乳	ごぼうの鯛つくね揚げ	鯛ミンチ 生姜 ごぼう 葱 卵 バン粉 醤油 みりん 酒	アスパラの ごま酢和え	アスパラ 玉葱 ハム 人参 レタス ごま 砂糖 酢 醤油	チーズ	★ごまクッキー 牛乳	ホットケーキミックス グラニュー糖 バター 牛乳 黒ごま 白ごま 油	
12	木		ヨーグルト 麦茶	★高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 人参 玉葱 しめじ 葱 干し椎茸 エビ いんげん 砂糖 醤油 油	★昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ 干し椎茸 砂糖 醤油	バナナ	★いりこ大豆 牛乳	水煮大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油	
13	金		キウイ 牛乳	★鶏肉のケチャップ煮	鶏肉 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 グリーンピース ケチャップ 塩こしょう コンソメ	★ピーマンの じゃこ炒め	わかめ ビーマン しめじ ちりめん もやし 塩こしょう 醤油 油	オレンジ	★ツナトースト 牛乳	食パン ツナ缶 ビーマン 玉葱 マヨネーズ スキムミルク チーズ	
14	土		チーズ 牛乳	★イカ入り焼きそば	イカ 豚肉 中華麺 玉葱 人参 しめじ ビーマン キャベツ ちくわ ソース 青のり	★南瓜煮	南瓜 砂糖 醤油 煮干	バナナ	★菓子 牛乳	菓子	
16	月		バナナ 牛乳	揚げ鶏の野菜あんかけ	鶏肉 にんにく 生姜 酒 醤油 片栗粉 玉葱 人参 えのき いんげん 砂糖 醤油 油	★切干大根煮	切干大根 人参 油揚げ 椎茸 砂糖 醤油	キウイ	★マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩	
17	火		ヨーグルト 麦茶	★鰯のバター焼き 人参グラッセ	鰯 塩こしょう 小麦粉 バター パセリ 人参 砂糖 醤油	★キャベツとベーコンのソテー	ベーコン キャベツ 玉葱 人参 塩こしょう パセリ 油		★マドレーヌ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク バター 卵 砂糖	
18	水		キウイ 牛乳	★ポークカレー	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 しめじ グリンピース トマト スキムミルク カレールウ バター	★コールスローサラダ	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	バナナ	★ちくわの磯辺揚げ 牛乳	ちくわ 卵 小麦粉 青のり 塩 油	
19	木		チーズ 牛乳	★ツナオムレツ	卵 ツナ缶 切干大根 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 油 スキムミルク 砂糖 醤油 ケチャップ	★和風サラダ	ちりめん わかめ 胡瓜 人参 レタス 砂糖 酢 醤油 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 酒 砂糖 醤油 油	
20	金		ちりめん 牛乳	★肉じゃが	牛肉 厚揚げ 人参 玉葱 じゃが芋 糸こんにゃく しめじ グリーンピース 砂糖 醤油 油	★オクラ納豆	オクラ 納豆 醤油	キウイ	★マシュマロサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ	
21	土		バナナ 牛乳	★中華炒め	エビ イカ 豚肉 玉葱 人参 キャベツ いんげん ごま油 醤油 鶏ガラスープの素	★春雨スープ	春雨 人参 えのき ニラ 卵 ごま 鶏ガラスープの素 醤油	チーズ	★菓子 牛乳	菓子	
23	月		キウイ 牛乳	★鯖の煮付け	鯖 生姜 酒 砂糖 醤油	★ひじきのサラダ	ひじき ハム コーン缶 人参 胡瓜 粉チーズ スキムミルク マヨネーズ スキムミルク	オレンジ	★ポップコーン 牛乳	乾燥とうもろこし バター 塩	
24	火		オレンジ 牛乳	★麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 生椎茸 ニラ 葱 生姜 にんにく 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ごま油	★胡瓜とオクラの和え物	胡瓜 オクラ ちりめん 大葉 生姜 醤油 みりん	バナナ	★チーズカップケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 スキムミルク 牛乳 クリームチーズ コーンフレーク	
25	水		ちりめん 牛乳	★大豆の五目煮	鶏肉 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 大豆 いんげん 砂糖 醤油 味噌 油	★マセドアンサラダ	キャベツ 人参 ハム じゃが芋 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	キウイ	★おふスナック 牛乳	麩 塩 青のり ごま油	
26	木		ヨーグルト 麦茶	★とりマヨ	鶏肉 塩こしょう 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ スキムミルク レモン汁	★パンプキンサラダ	南瓜 じゃが芋 胡瓜 人参 マヨネーズ スキムミルク 塩こ しょう	ミニトマト	★ゴマラスク 牛乳	食パン 練りゴマ バター 砂糖	
27	金		バナナ 牛乳	★人参とピーマンの チンジャオロース風	牛肉 人参 ビーマン 黄ピーマン 玉葱 えのき しめじ オイスターソース ごま油 砂糖 醤油	★五色ナムル	ほうれん草 人参 胡瓜 わかめ もやし ごま油 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	★人参チップス 牛乳	人参 油 青のり 塩	
28	土		チーズ 牛乳	★五目うどん	鶏肉 人参 玉葱 わかめ 葱 しめじ かまぼこ 卵 うどん麺 醤油 昆布だし	★小松菜ともやしの炒め物	小松菜 ちりめん もやし 油揚げ 砂糖 醤油 油	バナナ	★菓子 牛乳	菓子	
30	月		オレンジ 牛乳	★鮭のしそチーズ焼き	鮭 大葉 チーズ 塩こしょう 小麦粉 卵 バン粉 油	★切干大根のサラダ	切干大根 胡瓜 人参 ツナ缶 コーン缶 マヨネーズ スキミ ルク	キウイ	★きなこ棒 牛乳	きな粉 水飴	

★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