

平成26年10月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通							
日	曜	ほし 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	水	🍷	ヨーグルト 麦茶	★筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 里芋 厚揚げ こんにゃく 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油	ほうれん草の白和え	ほうれん草 豆腐 人参 こんにゃく 砂糖 醤油 味噌 ごま スキムミルク	オレンジ	チーズスカロップ 牛乳	粉チーズ バター 薄力粉 砂糖 卵	
2	木	🍷	ちりめん 牛乳	チーズオムレツ	卵 牛ミンチ チーズ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ スキムミルク バター 塩こしょう ケチャップ	カリカリペーコンサラダ	ベーコン 胡瓜 レタス 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 油	リンゴ	★ミルクかりんとう 牛乳	さつま芋 油 スキムミルク 砂糖	
3	金	🍷	オレンジ 牛乳	納豆の落とし揚げ	納豆 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 葱 スキムミルク 卵 醤油 みりん 片栗粉 油	★野菜のゆかり和え	人参 キャベツ 胡瓜 ちりめん ゆかり	ナシ	おふスナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり	
4	土	🍷	チーズ 牛乳	肉味噌スパゲティ	豚ミンチ 人参 玉葱 もやし グリンピース スパゲティ 砂糖 味噌 醤油 みりん 油	青のりポテト	じゃが芋 青のり 粉チーズ 塩	バナナ	菓子 牛乳	菓子	
6	月	🍷	バナナ 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 塩こしょう しめじ エリンギ 椎茸 舞茸 キャベツ 人参 砂糖 味噌 油	小松菜のナムル	小松菜 もやし 人参 砂糖 酢 醤油 ごま ごま油	オレンジ	ブレッド風クッキー 牛乳	小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー 牛乳バター 砂糖 塩 ヨーグルト	
7	火	🍷	リンゴ 牛乳	ほうれん草の 卵焼き	卵 鶏ミンチ ちりめん ほうれん草 玉葱 人参 トマト 砂糖 醤油 油 スキムミルク	じゃが芋と ウインナーのソテー	ウインナー じゃが芋 ほうれん草 コーン缶 油 塩こしょう 醤油	チーズ	さつま芋のスコーン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー バター 生クリーム 卵 砂糖 さつま芋 黒ごま	
8	水	🍷	オレンジ 牛乳	★ごぼうのつくね揚げ	鶏ミンチ ごぼう 玉葱 ちりめん 葱 片栗粉 スキムミルク 砂糖 醤油 みりん ごま 油	春雨の酢の物	ハム 春雨 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	ナシ	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	
9	木	🍷	ヨーグルト 麦茶	ポトフ	ベーコン ウインナー じゃが芋 玉葱 白菜 人参 しめじ 醤油 コンソメ 油	★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	リンゴ	★大豆のカントリークッキー 牛乳	大豆 バター 砂糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー	
10	金	🍷	ナシ 牛乳	★しらたきとごぼうの牛丼	卵 牛肉 玉葱 人参 ごぼう 糸こんにゃく グリンピース かまぼこ 砂糖 醤油 油	五色和え	ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 わかめ 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	マシュマロサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ	
11	土	🍷	チーズ 牛乳	焼きうどん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ビーマン もやし かまぼこ うどん 麺 油 ソース 青のり	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 ごま油	バナナ	菓子 牛乳	菓子	
14	火	🍷	バナナ 牛乳	豆腐のミートグラタン	豆腐 牛ミンチ しめじ 玉葱 人参 ビーマン ホールトマト缶 バター 砂糖 コンソメ ケチャップ ソース 粉チーズ パン粉	★ひじきのじゃこ炒め	ひじき ちりめん 小松菜 人参 ごま 砂糖 醤油 ごま油	リンゴ	★いりこ大豆 牛乳	水煮大豆 いりこ 砂糖 醤油 ごま	
15	水	🍷	ちりめん 牛乳	きのこカレー	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ 椎茸 えのき エリンギ ビーマン カレールー スキムミルク 油	シーザーサラダ	ベーコン 胡瓜 レタス 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 粉チーズ	オレンジ	アップルケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 卵 砂糖 バター リンゴ	
16	木	🍷	オレンジ 牛乳	ふわふわ丼	卵 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 ごぼう ニラ 麩 砂糖 醤油 スキムミルク 油	★昆布煮	刻み昆布 人参 れんこん いんげん 油揚げ 砂糖 醤油 油	バナナ	芋ようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 水 砂糖 塩	
17	金	🍷	リンゴ 牛乳	プリの オーロラソースかけ	鮭 醤油 生姜 にんにく 片栗粉 油 ケチャップ マヨネーズ ごま スキムミルク	春雨の中華和え	ハム 春雨 胡瓜 キャベツ 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油	ナシ	ふりかけおにぎり 麦茶	米 ちりめん ごま 鰹節 青のり 砂糖 塩 醤油	
18	土	🍷	バナナ 牛乳	ちゃんぽん	豚肉 エビ 玉葱 キャベツ 人参 ビーマン もやし 中華麺 鶏ガラスープの素 醤油	ひじき煮	ひじき 人参 いんげん 油揚げ 鶏ミンチ 砂糖 醤油 油	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
20	月	🍷	ヨーグルト 麦茶	鯖の味噌煮	鯖 生姜 砂糖 醤油 味噌	★切干大根のナムル	切干大根 胡瓜 人参 ちりめん 砂糖 酢 醤油 ごま油	バナナ	マヨネーズラスク 牛乳	食パン マヨネーズ 砂糖 スキムミルク	
21	火	🍷	オレンジ 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	★やさいとちりめんの 納豆和え	納豆 小松菜 人参 ちりめん 刻み海苔 醤油	リンゴ	スキムカップケーキ 牛乳	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	水	🍷	リンゴ 牛乳	★大豆の五目煮	鶏肉 人参 大豆 れんこん ごぼう こんにゃく いんげん 砂糖 醤油 油	カニカマと小松菜のソテー	カニカマ 小松菜 春雨 もやし コンソメ ごま油	ナシ	ふかし芋 牛乳	さつま芋 塩	
23	木	🍷	ちりめん 牛乳	高野豆腐の卵とじ	豚肉 エビ 高野豆腐 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 卵	★野菜の昆布じめ	人参 キャベツ 胡瓜 塩昆布	オレンジ	鮭とわかめのおにぎり 麦茶	米 鮭フレーク わかめ ごま	
24	金	🍷	ナシ 牛乳	八宝菜	豚肉 エビ イカ 玉葱 人参 キャベツ 筍 ビーマン ごま油 干し椎茸 生姜 にんにく 鶏ガラスープの素 片栗粉 醤油	★切干大根とウインナーの カレー炒め	切干大根 人参 玉葱 ウインナー コーン缶 マヨネーズ スキムミルク カレー粉 醤油	バナナ	きな粉クッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー きな粉 バター 砂糖 卵	
25	土			★親子遠足★							
27	月	🍷	バナナ 牛乳	★ささみフライ	ささみ 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース	マカロニサラダ コンソメスープ	ハム マカロニ 人参 胡瓜 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう 人参 玉葱 キャベツ パセリ コンソメ 醤油		★野菜スティック 牛乳	人参 胡瓜 大根 マヨネーズ 味噌 スキムミルク	
28	火	🍷	ちりめん 牛乳	肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 白菜 しめじ 糸こんにゃく 葱 砂糖 醤油 みりん 油	ちくわのカボスとえ	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 カボス 砂糖 酢 醤油 ごま	リンゴ	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩	
29	水	🍷	オレンジ 牛乳	サンマの 香りパン粉焼き	サンマ 塩こしょう 小麦粉 パン粉 パセリ 粉チーズ スキムミルク 油	コールスローサラダ	ハム キャベツ 人参 胡瓜 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク ごま	ナシ	ごはんのピザ風 麦茶	米 ちりめん ビーマン ハム ごま チーズ 卵 スキムミルク バター	
30	木	🍷	ヨーグルト 牛乳	肉団子スープ	鶏ミンチ 塩こしょう 片栗粉 玉葱 人参 白菜 生椎茸 葱 豆腐 鶏ガラスープの素 醤油 みりん	★五目きんぴら	れんこん ごぼう 人参 糸こんにゃく いんげん 砂糖 醤油 ごま ごま油	バナナ	サーターアンドギー 牛乳	ホットケーキミックス 小麦粉 卵 黒砂糖 油	
31	金	🍷	ナシ 牛乳	イカ入り卵焼き	卵 イカ 玉葱 人参 ビーマン コーン缶 干し椎茸 スキムミルク 油 塩こしょう ケチャップ	そぼろ煮	鶏ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 醤油 みりん 油	オレンジ	南瓜サンド 牛乳	食パン 砂糖 バター スキムミルク	

★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