

平成27年 10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	木		みかん 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	ひじき煮	ひじき 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	ミニトマト	野菜キッシュ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 牛乳 チーズ ベーコン ほうれん草 玉葱 油
2	金		ヨーグルト 麦茶		かぼちゃシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 南瓜 ブロッコリー バター クリームコーン缶 スキムミルク シチュールー	フレンチサラダ	レタス キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 油	リンゴ	はりはり蒸しパン 牛乳	さつま芋 小麦粉 スキムミルク 豆乳 ベーキングパウダー 砂糖 塩
3	土		バナナ 牛乳		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 干し椎茸 ビーフン ごま油 ソース 醤油 塩こしょう	青梗菜と卵のスープ	青梗菜 人参 えのき 卵 醤油 鶏ガラスープの素 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子
5	月		オレンジ 牛乳		☆ごぼうのつくね揚げ	鶏ミンチ ごぼう 玉葱 葱 卵 片栗粉 スキムミルク 油 砂糖 醤油 みりん ごま	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク	ミニトマト	バナナケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク バター 卵 バナナ
6	火		ちりめん 牛乳		肉じゃが	牛ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 煮干だし	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油	梨	☆きなこラスク 牛乳	フランスパン (食パン) バター スキムミルク きな粉 砂糖
7	水		リンゴ 牛乳		鮭の和風ムニエル	さけ 醤油 みりん バター パセリ	五目納豆	納豆 人参 小松菜 しめじ ちりめん 海苔 砂糖 醤油	みかん	ピラフ 麦茶	米 ウインナー 玉葱 人参 卵 葱 バター 塩こしょう 醤油
8	木		バナナ 牛乳		お好み焼風卵焼き	卵 ベーコン 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 油 スキムミルク ソース かつお節 青のり	春雨の酢の物	春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	ミニトマト	ジャムチーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク イチゴジャム クリームチーズ 牛乳
9	金		ヨーグルト 麦茶		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ピーマン じゃが芋 油 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	三色和え	青梗菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	リンゴ	おふスナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり
10	土		チーズ 牛乳		親子うどん	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 油揚げ かまぼこ 葱 うどん麺 砂糖 醤油 煮干だし	野菜の昆布じめ	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布	バナナ	菓子 牛乳	菓子
13	火		みかん 牛乳		ふわふわ丼	卵 豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 ごぼう しめじ 麩 葱 スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干だし	☆胡瓜とわかめの 酢の物	胡瓜 わかめ キャベツ 人参 ちくわ 砂糖 酢 醤油 ごま	梨	芋ようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖
14	水		バナナ 牛乳		さんまの 香りパン粉揚げ	さんま 塩こしょう 小麦粉 パン粉 パセリ 粉チーズ 油	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	☆やさいスティック 牛乳	胡瓜 人参 リンゴ マヨネーズ
15	木		ちりめん 牛乳		けんちん汁	鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 里芋 こんにゃく 葱 醤油 みりん 煮干だし	ひじきとハムのソテー	ひじき ハム 人参 もやし いんげん ごま油 砂糖 醤油	オレンジ	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 みりん 醤油 ごま
16	金		ヨーグルト 麦茶		きのこカレー	牛肉 玉葱 人参 しめじ 生椎茸 エリンギ ピーマン じゃが芋 油 カレールー スキムミルク	☆ごぼうサラダ	ごぼう 胡瓜 人参 コーン缶 ツナ缶 マヨネーズ スキムミルク 醤油 ごま	リンゴ	パンプキンパイ 牛乳	南瓜 バター 砂糖 スキムミルク 生クリーム パイシート 卵
17	土	★ 親子遠足 ★									
19	月		リンゴ 牛乳		なす入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 なす 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン ニンニク 生姜 葱 ごま油 砂糖 醤油 味噌 スキムミルク 片栗粉	小松菜の磯和え	小松菜 キャベツ 人参 ちりめん 海苔 砂糖 醤油	みかん	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 きな粉 片栗粉
20	火		チーズ 牛乳		☆筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 里芋 こんにゃく 厚揚げ 生椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	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	梨	海おにぎり 麦茶	米 ちりめん かつお節 青のり みりん 醤油 ごま
21	水		バナナ 牛乳		ほうれん草のオムレツ	卵 鶏ミンチ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ チーズ スキムミルク バター 塩こしょう ケチャップ	☆ちくわと胡瓜の ごま酢	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 レタス 砂糖 酢 醤油 ごま	ミニトマト	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク 南瓜 卵 牛乳
22	木		みかん 牛乳		鯖の味噌煮	さば 生姜 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 スキムミルク 人参 煮干だし	ほうれん草の納豆和え	ほうれん草 人参 もやし 納豆 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	☆コーントースト 牛乳	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
23	金		ヨーグルト 麦茶		酢鶏	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 筍 干し椎茸 油 砂糖 酢 醤油 ケチャップ 酒 片栗粉	☆昆布煮	刻み昆布 人参 れんこん いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	オレンジ	ふかし芋 牛乳	さつま芋 塩
24	土		リンゴ 牛乳		ポトフ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 しめじ キャベツ じゃが芋 パセリ 醤油 コンソメ	ブロッコリーの ごま和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 砂糖 醤油 ごま	バナナ	菓子 牛乳	菓子
26	月		チーズ 牛乳		肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 しめじ えのき 糸こんにゃく 葱 砂糖 醤油 煮干だし	カリカリベーコン サラダ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	梨	☆コーンフレークケーキ 牛乳	コーンフレーク マシュマロ バター
27	火		リンゴ 牛乳		マカロニグラタン	鶏肉 マカロニ 玉葱 人参 ピーマン しめじ スキムミルク バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 粉チーズ	☆れんこんきんぴら	れんこん 人参 糸こんにゃく ちりめん いんげん ごま油 砂糖 醤油 酒 ごま	みかん	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 油 ごま
28	水		バナナ 牛乳		鮭の磯辺揚げ	さけ 醤油 酒 小麦粉 青のり 油	野菜のかぼす和え	胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ちくわ 砂糖 醤油 かぼす ごま	ミニトマト	かぼちゃサンド 牛乳	食パン 南瓜 砂糖 バター スキムミルク
29	木		ヨーグルト 麦茶		千草焼き	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 スキムミルク 油 砂糖 醤油	五色ナムル	小松菜 キャベツ もやし 人参 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	クッキー 牛乳	小麦粉 ココア 油 砂糖 牛乳
30	金		ちりめん 牛乳		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	ポテトサラダ	じゃが芋 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク	オレンジ	マカロニアベかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩
31	土		リンゴ 牛乳		ミートスパゲティ	合挽肉 玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 グリンピース バター スパゲティ ケチャップ 粉チーズ	野菜スープ	ベーコン 玉葱 人参 えのき じゃが芋 コンソメ 醤油 煮干だし	バナナ	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