

平成28年 1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
4	月		みかん 牛乳		和風ポトフ	豚肉 玉葱 人参 大根 しめじ 白菜 じゃが芋 わかめ 葱 醤油 みりん コンソメ	★根菜のきんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	リンゴ	ピザまん 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 片栗粉 油 ビーマン ミートソース缶 チーズ
5	火		バナナ 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	大根なます	大根 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酢 ごま	みかん	スイートポテトクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 牛乳 さつま芋
6	水		ヨーグルト 麦茶		鶏の南蛮漬け	鶏肉 塩こしょう 片栗粉 小麦粉 油 玉葱 人参 ビーマン 砂糖 醤油 酢	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	バナナ	★ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク
7	木		みかん 牛乳		豚汁	豚肉 玉葱 人参 白菜 ごぼう 生椎茸 里芋 油揚げ 豆腐 葱 味噌 煮干だし スキムミルク	ひじき煮	ひじき 人参 干し椎茸 さつま揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	リンゴ	七草がゆ 麦茶	米 七草 かぶ 人参 塩
8	金		ちりめん 牛乳		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干だし	ブロッコリーの ツナマヨサラダ	ブロッコリー 人参 コーン缶 ツナ缶 マヨネーズ スキムミルク かつお節	キウイ	ココアバナナ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク ココア バナナ 牛乳
9	土		リンゴ 牛乳		ナポリタンスパゲティ	ウインナー 玉葱 人参 しめじ ビーマン ホールトマト缶 バター スパゲティ ケチャップ ソース 塩こしょう	かき玉汁	卵 玉葱 人参 コーン缶 クリームコーン缶 葱 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	みかん	菓子 牛乳	菓子
12	火		バナナ 牛乳		鮭のみぞれ煮	さけ 塩こしょう 砂糖 醤油 みりん 大根 煮干だし	五目納豆	納豆 人参 小松菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 みりん 醤油 ごま
13	水		チーズ 牛乳		麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 筍 ビーマン 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	★ごぼうサラダ	ごぼう 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 醤油 ごま	キウイ	★カルシウムかりんとう 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 スキムミルク わかめ 人参 ごま 油
14	木		リンゴ 牛乳		★切干大根入り卵焼き	卵 鶏ミンチ 切干大根 玉葱 人参 干し椎茸 葱 スキムミルク 油 砂糖 醤油	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	ミントマト	ジャムチーズサンド 牛乳	食パン クリームチーズ いちごジャム
15	金		ヨーグルト 麦茶		冬野菜カレー	牛肉 玉葱 人参 大根 南瓜 ほうれん草 干し椎茸 油 スキムミルク カレールー	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	リンゴ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉 砂糖 きな粉 スキムミルク 油 粉砂糖
16	土		バナナ 牛乳		ちゃんぽん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし かまぼこ 葱 中華麺 醤油 みりん 煮干だし	黒ごま南瓜	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子
18	月		みかん 牛乳		鯛の照り焼き	ぶり 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	小松菜のソテー	ウインナー 小松菜 玉葱 人参 しめじ ごま油 砂糖 醤油	ミントマト	かぼちゃのホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 南瓜 卵 豆乳 バター
19	火		チーズ 牛乳		すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐 人参 ごぼう 大根 白菜 えのき じゃが芋 糸こんにゃく 葱 油 砂糖 醤油	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	リンゴ	★いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油
20	水		バナナ 牛乳		千草焼き	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ビーマン 干し椎茸 スキムミルク 油 砂糖 醤油	★昆布煮	刻み昆布 油揚げ 人参 れんこん いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	キウイ	ドーナツ カルピス	ホットケーキミックス 小麦粉 スキムミルク 砂糖 卵 バター 牛乳 ココア 油 粉砂糖
21	木		ヨーグルト 麦茶		八宝菜	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ 白菜 筍 ビーマン 干し椎茸 ごま油 鶏ガラスープの素 醤油 片栗粉	海苔チーズ納豆	納豆 人参 ほうれん草 海苔 粉チーズ ちりめん 砂糖 醤油	みかん	★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
22	金		リンゴ 牛乳		★味噌カツ	鶏肉 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 味噌 砂糖 酒 片栗粉	★大根サラダ	大根 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ツナ缶 マヨネーズ スキムミルク 醤油 かつお節	ミントマト	キャラットチーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク 人参 チーズ 牛乳
23	土		みかん 牛乳		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ビーマン 干し椎茸 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 醤油 鶏ガラスープの素 煮干だし	バナナ	菓子 牛乳	菓子
25	月		リンゴ 牛乳		肉団子スープ	鶏ミンチ 塩こしょう 生姜 片栗粉 玉葱 人参 白菜 しめじ 豆腐 葱 醤油 みりん 鶏ガラスープの素	★ちくわの酢の物	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	キウイ	★お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
26	火		みかん 牛乳		ほうれん草のオムレツ	卵 ベーコン 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	ニラ納豆	納豆 ニラ 人参 もやし 砂糖 醤油 かつお節 ごま	ミントマト	芋ようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖
27	水		ちりめん 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	和風サラダ	ツナ缶 レタス 胡瓜 人参 わかめ コーン缶 砂糖 醤油 酢	バナナ	おふスナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり
28	木		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 ビーマン 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	★ひじきのきんぴら	ひじき ごぼう 人参 さつま揚げ いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	みかん	メープルサンド 牛乳	食パン バター メープルシロップ
29	金		バナナ 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	南瓜サラダ	南瓜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 ハム マヨネーズ スキムミルク	リンゴ	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
30	土		みかん 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	キャベツのゆかり和え	キャベツ 人参 胡瓜 ちりめん ゆかり	チーズ	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