

平成28年9月献立表

山の手保育園

			3歳未満児		全 員 共 通						
日	曜	はし スーン	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		ヨーグルト 麦茶		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ グリンピース 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	野菜の昆布じめ	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布	キウイ	★パン粉クッキー 牛乳	小麦粉 パン粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 卵
2	金		バナナ 牛乳		★魚のフライ タルタルソース	さけ 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 卵 玉葱 バセリ 酢 マヨネーズ スキムミルク	★切干大根のナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	オレンジ	芋ようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖
3	土		チーズ 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 煮干しだし	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	バナナ	菓子 牛乳	菓子
5	月		オレンジ 牛乳		麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 筍 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	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	梨	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり
6	火		ちりめん 牛乳		★切干大根入り オムレツ	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	★レンコンサラダ	レンコン 胡瓜 人参 ツナ缶 マヨネーズ スキムミルク 醤油 ごま	ミントマト	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
7	水		リンゴ 牛乳		豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 玉葱 人参 エリンギ もやし 卵 葱 ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	いんげんの和え物	いんげん 人参 もやし 胡瓜 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	きなこトースト 牛乳	食パン きな粉 砂糖 バター
8	木		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	★根菜のきんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	バナナ	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩
9	金		オレンジ 牛乳		きのこ入り クリームシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ えのき 生椎茸 エリンギ じゃが芋 グリンピース バター スキムミルク シチュールー	★胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ キャベツ 人参 かまぼこ 砂糖 酢 醤油 ごま	梨	五目おにぎり 麦茶	米 鶏肉 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 醤油 みりん
10	土		バナナ 牛乳		焼きそば	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン かまぼこ 中華麺 ごま油 ソース かつお節 青のり	えのきと卵のスープ	えのき 人参 卵 葱 コンソメ 醤油 煮干しだし	チーズ	菓子 牛乳	菓子
12	月		リンゴ 牛乳		鯖の竜田揚げ	さば 生姜 醤油 酒 みりん 片栗粉 小麦粉 油	ほうれん草と ちりめんのかぼす和え	ほうれん草 人参 胡瓜 ちりめん カボス 醤油 砂糖	ミントマト	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム カスタードクリーム
13	火		オレンジ 牛乳		チンジャオロース風	牛肉 玉葱 人参 筍 えのき ピーマン じゃが芋 ごま油 酒 砂糖 醤油 片栗粉	ツナサラダ	ツナ缶 レタス 胡瓜 人参 わかめ コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	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
14	水		ちりめん 牛乳		けんちん汁	鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 油揚げ 葱 醤油 みりん 煮干しだし	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	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
15	木		ヨーグルト 麦茶		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 チーズ	ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 レタス 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	リンゴ	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
16	金		オレンジ 牛乳		チキンカレー	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン バター カレールウ スキムミルク	★コールスローサラダ	ハム キャベツ 人参 胡瓜 切干大根 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク ごま	バナナ	お月見ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 人参 牛乳 砂糖 油 粉砂糖 きな粉 スキムミルク
17	土		チーズ 牛乳		肉味噌スパゲッティ	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	かき玉汁	卵 玉葱 人参 小松菜 しめじ 醤油 鶏ガラスープの素 煮干し	梨	菓子 牛乳	菓子
20	火		バナナ 牛乳		きのこ入りオムレツ	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 しめじ 干し椎茸 えのき ピーマン スキムミルク 油 砂糖 醤油 ケチャップ	青梗菜の納豆和え	青梗菜 納豆 人参 砂糖 醤油 ごま	ミントマト	田舎おにぎり 麦茶	米 大根菜 油揚げ 油 砂糖 醤油 みりん ごま
21	水		ちりめん 牛乳		★鶏肉と大豆の煮物	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 厚揚げ こんにゃく 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 みりん 煮干し	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	リンゴ	チーズじゃが 牛乳	じゃが芋 塩 チーズ 小麦粉 卵 油
23	金		ヨーグルト 麦茶		鮭の西京焼き	さけ 砂糖 味噌 みりん マヨネーズ スキムミルク ごま 油	そばろ煮	鶏ミンチ じゃが芋 玉葱 いんげん 油 砂糖 醤油	バナナ	★ゴマラスク 牛乳	食パン 練りゴマ 砂糖 バター
24	土		オレンジ 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 煮干し	黒ごま南瓜	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干し	チーズ	菓子 牛乳	菓子
26	月		リンゴ 牛乳		★骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ チーズ 切干大根 玉葱 人参 ピーマン しめじ 油 塩こしょう スキムミルク	★ちりめんの甘酢和え	ちりめん 胡瓜 キャベツ 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	ミントマト	キャロットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 豆乳 人参 バター 砂糖
27	火		オレンジ 牛乳		牛井	牛肉 玉葱 人参 糸こんにゃく えのき かまぼこ 卵 グリンピース 油 砂糖 醤油 酒 スキムミルク	フレンチサラダ	レタス キャベツ 胡瓜 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 油	梨	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
28	水		バナナ 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 いんげん スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干し	青梗菜とハムのソテー	青梗菜 人参 ハム 油 砂糖 醤油	オレンジ	★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
29	木		ヨーグルト 麦茶		レンコンバーグ	鶏ミンチ 豚ミンチ れんこん 玉葱 人参 豆腐 スキムミルク パン粉 卵 塩こしょう 油 ケチャップ ソース	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 酢 スキムミルク 粉チーズ	バナナ	メープルマフィン 牛乳	ホットケーキミックス 卵 スキムミルク バター 砂糖 牛乳 メープルシロップ
30	金		オレンジ 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	ひじきの白和え	豆腐 ひじき 人参 糸こんにゃく 砂糖 醤油 味噌 ごま スキムミルク	リンゴ	★いりこ大豆 牛乳	水煮大豆 いりこ 砂糖 醤油 ごま

☆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