

平成28年12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		リンゴ 牛乳	★筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 生椎茸 里芋 こんにやく 厚揚げ 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	キウイ	★スイートポテ 牛乳	さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵
2	金		みかん 牛乳	白菜入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 白菜 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン 生姜 ニンニク 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	バナナ	★ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク
3	土		オレンジ 牛乳	マカロニ入りポトフ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 キャベツ しめじ じゃが芋 グリーンピース マカロニ 醤油 コンソメ	白菜のごま酢和え	白菜 わかめ 人参 ちくわ 砂糖 酢 醤油 ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子
5	月		ちりめん 牛乳	鯖の甘酢あんかけ	さば 塩こしょう 片栗粉 小麦粉 油 玉葱 人参 えのき しめじ 葱 砂糖 醤油 酢 ごま油	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	みかん	★メープルマフィン 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク バター 砂糖 卵 牛乳 メープルシロップ
6	火		リンゴ 牛乳	★切干大根入り 卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 切干大根 葱 スキムミルク 砂糖 醤油 油	海苔チーズ納豆	納豆 人参 小松菜 チーズ 海苔 砂糖 醤油	ミニトマト	やせうま 牛乳	やせうま麺 きな粉 砂糖 塩 スキムミルク
7	水		みかん 牛乳	八宝菜	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ 白菜 筍 ピーマン 干し椎茸 ごま油 鶏ガラスープの素 醤油 片栗粉	五色ナムル	小松菜 人参 もやし 黄パプリカ ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	キウイ	★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
8	木		ヨーグルト 麦茶	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 煮干し	★ツナと大根のサラダ	ツナ缶 大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク かつお節	リンゴ	★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	金		バナナ 牛乳	ポテトグラタン	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ グリンピース バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩こしょう コンソメ 粉チーズ	レバー煮	鶏レバー 生姜 ニラ 人参 糸こんにやく ごま油 砂糖 醤油	みかん	★野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 さつま芋 マヨネーズ 味噌
10	土		チーズ 牛乳	ナポリタンスパゲッティ	ウインナー 玉葱 人参 しめじ ピーマン ホールトマト缶 バター スパゲティ麺 ケチャップ 塩こしょう	コンソメスープ	ベーコン 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 パセリ コンソメ 醤油	オレンジ	菓子 牛乳	菓子
12	月		みかん 牛乳	さけのみぞれ煮	さけ 塩こしょう 砂糖 醤油 みりん 大根 煮干し	ほうれん草の じゃこ和え	ほうれん草 人参 もやし 油揚げ ちりめん 砂糖 醤油	バナナ	★ごまクッキー 牛乳	ホットケーキミックス グラニュー糖 牛乳 バター 黒ごま 白ごま
13	火		リンゴ 牛乳	とり天	鶏肉 塩こしょう 生姜 ニンニク 酒 みりん 醤油 卵 小麦粉 片栗粉 油	★さつま芋と昆布の煮物	さつま芋 人参 いんげん 刻み昆布 砂糖 醤油	ミニトマト	★★カウントスト 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
14	水		バナナ 牛乳	★蓮根入り 肉団子スープ	鶏ミンチ 蓮根 塩こしょう スキムミルク 片栗粉 玉葱 人参 しめじ 青梗菜 春雨 醤油 みりん 鶏ガラスープの素	ちくわの酢の物	ちくわ きゅうり 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	リンゴ	★五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 油 ごま
15	木		ヨーグルト 麦茶	牛肉と南瓜の煮物	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにやく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油	★★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	キウイ	★きなことポーロ 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
16	金		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	★かみかみサラダ	さきいか ごぼう 人参 胡瓜 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 醤油 ごま	ミニトマト	★★さつま芋チップス 牛乳	さつま芋 油 塩 青のり
17	土		バナナ 牛乳	豆乳カレーうどん	豚肉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ うどん麺 葱 豆乳 カレールー 醤油 煮干し	★野菜の塩昆布和え	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布	チーズ	菓子 牛乳	菓子
19	月		ちりめん 牛乳	★鯖のムニエル かぶのホワイトソース	鯖 塩こしょう 小麦粉 油 かぶ たまねぎ しめじ バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク コンソメ	★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	みかん	★たまご雑炊 麦茶	米 卵 玉葱 人参 葱 醤油 煮干し
20	火		キウイ 牛乳	ほうとう	鶏肉 南瓜 人参 ごぼう 大根 はくさい しめじ 油揚げ 葱 やせうま麺 味噌 煮干し	★ちりめんの甘酢	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	★お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり
21	水	★クリスマス昼食会★								
22	木		ヨーグルト 麦茶	★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 煮干し	★★切干大根のナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油	みかん	★★小魚おやき 牛乳	小麦粉 スキムミルク ちりめん 桜えび キャベツ 卵 葱 油 ソース 青のり
24	土		リンゴ 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	★さつま芋のレモン煮	さつま芋 レモン汁 砂糖	バナナ	菓子 牛乳	菓子
26	月		みかん 牛乳	★ぶり大根	鯛 大根 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん	★人参しりしり風	人参 ニラ ツナ缶 卵 スキムミルク ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	キウイ	★フルーツサンド 牛乳	食パン 生クリーム 砂糖 スキムミルク みかん缶 黄桃缶
27	火		バナナ 牛乳	★肉じゃが風オムレツ	卵 牛ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 干し椎茸 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	★おからサラダ	ハム おから 人参 フロッコリー マヨネーズ スキムミルク 酢	ミニトマト	★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
28	水		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 こんにやく 干し椎茸 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	★かぼす大根	大根 人参 油揚げ 砂糖 醤油 かぼす 酢 ごま	リンゴ	★レモンケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 卵 砂糖 生クリーム レモン汁 バター

★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