

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	水		バナナ 牛乳		大豆入りミネストローネ	豚肉 大豆 玉葱 人参 キャベツ しめじ じゃが芋 ホールトマト缶 ケチャップ スキムミルク コンソメ 醤油 パセリ	☆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	リンゴ	☆切干大根おにぎり 麦茶	米 切干大根 ベーコン 砂糖 醤油 酒 ごま
5	木		みかん 牛乳		さつま芋グラタン	鶏肉 さつま芋 玉葱 人参 かぶ コーン缶 グリンピース マカロニ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ コンソメ	小松菜の白和え	小松菜 人参 ひじき コーン缶 豆腐 砂糖 醤油 味噌 ごま	バナナ	☆ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク
6	金		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 いんげん スキムミルク 油 砂糖 醤油 煮干だし	☆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	みかん	小松菜のきなこクッキー 牛乳	小松菜 きな粉 油 砂糖 小麦粉
7	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 煮干だし	黒ごま南瓜	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干だし	キウイ	菓子 牛乳	菓子
10	火		チーズ 牛乳		鮭のきのこ入り クリームソース	さけ 塩こしょう 油 玉葱 しめじ 生椎茸 デミグラスソース 酒 スキムミルク 片栗粉	レモン昆布和え	大根 胡瓜 人参 レモン汁 塩昆布 ごま油	バナナ	たまごサンド 牛乳	食パン 卵 胡瓜 マヨネーズ 塩こしょう
11	水		ちりめん 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	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	リンゴ	やせうま 牛乳	やせうま麺 きな粉 砂糖 塩 スキムミルク
12	木		バナナ 牛乳		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	いりこ納豆	納豆 人参 ほうれん草 たくあん 葱 醤油 砂糖 いりこ	ミニトマト	肉味噌おにぎり 麦茶	米 豚ミンチ 味噌 みりん 油 青のり ごま
13	金		ヨーグルト 麦茶		冬野菜カレー	牛肉 玉葱 人参 大根 かぶ 南瓜 ほうれん草 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	キウイ	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
14	土		みかん 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 ケチャップ 粉チーズ スパゲティ麺	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	チーズ	菓子 牛乳	菓子
16	月		リンゴ 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	小松菜のナムル	小松菜 ハム 人参 もやし 砂糖 酢 醤油 ごま油	バナナ	きなこラスク 牛乳	食パン バター スキムミルク きな粉 砂糖
17	火		チーズ 牛乳		豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 玉葱 人参 しめじ もやし 葱 卵 ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	☆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	みかん	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
18	水		バナナ 牛乳		中華丼	豚肉 えび いか 人参 キャベツ ピーマン しめじ かまぼこ 卵 グリンピース 油 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	切干大根煮	切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん ごま油 砂糖 醤油	キウイ	☆お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
19	木		ヨーグルト 麦茶		☆甘辛鶏ごぼう揚げ	鶏肉 酒 醤油 ニンニク ごぼう 卵 小麦粉 油	かぶの酢の物	かぶ 人参 胡瓜 油揚げ 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	芋ようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖
20	金		みかん 牛乳		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	小松菜ともやしの ソテー	小松菜 ベーコン もやし 玉葱 人参 油 砂糖 醤油	バナナ	サンドイッチ カルピス	食パン いちごジャム マヨネーズ チーズ
21	土		リンゴ 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
23	月		みかん 牛乳		鶏肉のマーマレード 焼き	鶏肉 マーマレード 醤油 みりん 油	☆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	ミニトマト	ツナトースト 牛乳	食パン ツナ缶 玉葱 ピーマン マヨネーズ スキムミルク チーズ
24	火		バナナ 牛乳		鯛のつみれ汁	いわしミンチ 卵 生姜 片栗粉 塩 葱 大根 人参 白菜 ごぼう 生椎茸 油揚げ 味噌 煮干だし	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節	キウイ	☆いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油
25	水		みかん 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 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	ひじきおにぎり 麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 酒 油
26	木		ヨーグルト 麦茶		☆カルシウムオムレツ	鶏ミンチ 卵 チーズ 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 切干大根 スキムミルク 油 塩こしょう ケチャップ	☆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	ミニトマト	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
27	金		リンゴ 牛乳		かぶ入りシチュー	鶏肉 玉葱 人参 かぶ じゃが芋 白菜 しめじ バター クリームコーン缶 スキムミルク シチュールー	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	ポパイ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク ほうれん草 チーズ 牛乳
28	土		チーズ 牛乳		汁ビーフン	豚肉 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 ビーフン ごま油 砂糖 醤油 コンソメ	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	みかん	菓子 牛乳	菓子
30	月		ちりめん 牛乳		鱈の照り焼き	ぶり 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	ピーマンのじゃこ炒め	ピーマン 黄パプリカ 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	キウイ	ベーコンポテトパイ 牛乳	じゃが芋 ベーコン コーン缶 パセリ 餃子の皮 コンソメ 塩こしょう 油
31	火		リンゴ 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	☆ちりめんの甘酢	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 酢 醤油 ごま	バナナ	黒ごまマフィン 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク バター 砂糖 卵 豆腐 黒ごま

☆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