

平成29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	
2	月		バナナ 牛乳		うま塩豚汁	豚肉 ごぼう 人参 大根 キャベツ 油揚げ 里芋 生椎茸 こんにゃく 葱 ごま油 味噌 ケチャップ 煮干だし	海苔チーズ納豆	納豆 人参 小松菜 チーズ 海苔 砂糖 醤油	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
3	火		みかん 牛乳		スパニッシュオムレツ	牛ミンチ 卵 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ピーマン チーズ コンソメ スキムミルク 塩こしょう 油 ケチャップ	☆ひじきのじゃこ炒め	ひじき ちりめん 小松菜 人参 砂糖 醤油 ごま油 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
4	水		ヨーグルト 麦茶		肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 白菜 しめじ 糸こんにゃく 葱 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 醤油 酢 ごま	みかん	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 油
5	木		リンゴ 牛乳		鮭のフィッシュバーグ 梨ソース	鮭ミンチ 豆腐 玉葱 人参 えのき 卵 塩麹 パン粉 油 梨 醤油 砂糖 酢 葱	ほうれん草のナムル	ほうれん草 人参 もやし コーン缶 砂糖 醤油 ごま油	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
6	金		ちりめん 牛乳		☆鶏のから揚げ	鶏肉 生姜 ニンニク 酒 醤油 みりん 片栗粉 小麦粉 油	青梗菜とツナのソテー	青梗菜 人参 しめじ ツナ缶 コーン缶 油 砂糖 醤油 塩こしょう	梨	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
7	土		チーズ 牛乳		焼きうどん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン かまぼこ うどん麺 ごま油 ソース 塩こしょう 青のり かつお節	温野菜のスキムソース	ブロッコリー 人参 じゃが芋 マヨネーズ ヨーグルト スキムミルク	みかん	菓子 牛乳	菓子
10	火		バナナ 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	リンゴ	☆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
11	水		みかん 牛乳		豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ 砂糖 醤油 みりん 生姜 油	卵の花の炒り煮	おから 玉葱 人参 干し椎茸 油揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油	梨	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 かつお節 ごま
12	木		ヨーグルト 麦茶		☆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 煮干だし	ブロッコリーの 胡麻和え	ブロッコリー 人参 もやし コーン缶 砂糖 醤油 ごま	バナナ	メープルサンド 牛乳	食パン バター メープルシロップ
13	金		リンゴ 牛乳		鯖の竜田揚げ	さば 生姜 醤油 酒 みりん カレー粉 片栗粉 油	☆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	ミニトマト	みそまんじゅう 牛乳	小麦粉 スキムミルク 重曹 味噌 牛乳 砂糖 卵
14	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 鶏ガラスープの素 煮干だし	黒ごまかぼちゃ	南瓜 黒ごま 砂糖 醤油 煮干だし	みかん	菓子 牛乳	菓子
16	月		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 砂糖 醤油 油	小松菜の磯和え	小松菜 人参 もやし 海苔 砂糖 醤油	リンゴ	☆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		みかん 牛乳		☆さつま芋入り かき揚げ	えび ちりめん さつま芋 玉葱 人参 ごぼう ピーマン コーン缶 スキムミルク 醤油 小麦粉 卵 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	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
18	水		チーズ 牛乳		きのこカレー	牛肉 玉葱 人参 生椎茸 しめじ エリンギ ピーマン じゃが芋 油 カレールー スキムミルク	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	梨	栗クッキー 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 ココア 卵 栗の甘露煮 ごま
19	木		バナナ 牛乳		かぼす風味鶏の照り焼き (うま塩メニューの日)	鶏肉 かぼす 醤油 砂糖 みりん	人参しりしり	ベーコン 人参 ニラ 卵 塩麹 ごま油	ミニトマト	フルーチェ 麦茶	フルーチェ 牛乳 みかん缶 黄桃缶
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	☆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 塩 青のり
21	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 ビーフン麺 ごま油 ソース 醤油 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 豆腐 玉葱 人参 葱 ごま 醤油 鶏ガラスープの素 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子
23	月		リンゴ 牛乳		秋刀魚の蒲焼き	さんま 片栗粉 生姜 酒 みりん 砂糖 醤油 油	切干大根煮	切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 ごま油	ミニトマト	きなこ豆 牛乳	大豆 きな粉 砂糖 塩
24	火		バナナ 牛乳		けんちん煮	鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく 干し椎茸 葱 砂糖 醤油 みりん 煮干だし 油	ニラの卵とじ	ニラ 卵 人参 油揚げ 油 砂糖 醤油	みかん	スイートポテト 牛乳	さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵
25	水		ちりめん 牛乳		☆高野豆腐の スクランブルエッグ	ベーコン 高野豆腐 玉葱 人参 生椎茸 ほうれん草 卵 チーズ 塩こしょう 油 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	梨	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
26	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 ピーマン 干し椎茸 ごま油 鶏ガラスープの素 醤油 片栗粉	青菜入り納豆	納豆 ちりめん 小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま	バナナ	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 さつま芋 マヨネーズ スキムミルク 味噌
27	金		みかん 牛乳		里芋の焼きコロッケ	ツナ缶 玉葱 人参 里芋 ほうれん草 塩こしょう 米粉 玄米フレーク 油 ケチャップ ウスターソース	☆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	カレーピラフ 麦茶	米 玉葱 人参 ウインナー カレー粉 油 塩こしょう パセリ
28	土		バナナ 牛乳		サーモンシチュー	鮭 玉葱 人参 コーン缶 しめじ じゃが芋 グリンピース シチュールー 牛乳 スキムミルク 油	ベーコンサラダ	ベーコン 胡瓜 レタス 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 油	梨	菓子 牛乳	菓子
30	月		リンゴ 牛乳		肉団子スープ	豚ミンチ 塩こしょう 生姜 片栗粉 玉葱 人参 キャベツ しめじ 豆腐 葱 醤油 みりん 鶏ガラスープの素	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ 砂糖 醤油 ごま油	バナナ	☆さつま芋チップス 牛乳	さつま芋 油 塩 青のり
31	火		ヨーグルト 麦茶		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	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	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 ココア

☆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