

平成30年 11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	鮭のポテト焼き	鮭 塩こしょう さつま芋 玉葱 人参 砂糖 マヨネーズ スキムミルク パセリ	ひじきの白和え	ひじき 豆腐 人参 こんにゃく ほうれん草 砂糖 醤油 味噌 ごま	オレンジ	★五目おにぎり 麦茶	米 鶏肉 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 酒
2	金		ヨーグルト 麦茶	★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	青梗菜納豆和え	納豆 人参 青梗菜 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	石垣もち 牛乳	さつま芋 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 砂糖
5	月		バナナ 牛乳	鶏のねぎ味噌焼き	鶏肉 塩こしょう 玉葱 大根 葱 白葱 生姜 砂糖 醤油 みりん 味噌	★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	ミントマ	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
6	火		ちりめん 牛乳	高野豆腐の卵とじ	豚肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 ニラ 干し椎茸 いんげん 鶏ガラスープの素 砂糖 醤油 油	春雨の中華和え	春雨 ハム 人参 胡瓜 レタス コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油	梨	やせうま 牛乳	やせうま麺 きな粉 砂糖 スキムミルク 塩
7	水		みかん 牛乳	ポークシチュー	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース バター ハヤシルー スキムミルク	コロコロサラダ	じゃが芋 ウインナー 胡瓜 コーン缶 チーズ 人参 トマト レモン汁 マヨネーズ ごま	バナナ	★さつま芋チップス 牛乳	さつま芋 油 塩 青のり
8	木		リンゴ 牛乳	魚のつくね	鯛ミンチ 生姜 高野豆腐 ごぼう れんこん 玉葱 人参 葱 里芋 片栗粉 醤油 砂糖 みりん ごま油 スキムミルク	★昆布煮	刻み昆布 人参 れんこん いんげん 油 砂糖 醤油 煮干し	オレンジ	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 油 ごま
9	金		ヨーグルト 麦茶	肉団子スープ	鶏ミンチ 生姜 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	野菜ソテー	ウインナー キャベツ 人参 玉葱 ビーマン しめじ 醤油 塩こしょう	みかん	★ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク
10	土		バナナ 牛乳	きのこのスパゲティ	ベーコン 玉葱 人参 しめじ エリンギ 生椎茸 ほうれん草 スパゲティ ニンニク 醤油 オリーブオイル 塩こしょう	コンソメスープ	ウインナー 玉葱 人参 えのき じゃが芋 コンソメ 醤油 煮干し	チーズ	菓子 牛乳	菓子
12	月		みかん 牛乳	麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 筍 干し椎茸 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	小松菜のナムル	小松菜 人参 もやし ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油	バナナ	かぼちゃクッキー 牛乳	南瓜 小麦粉 スキムミルク バター 砂糖 卵
13	火		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 ビーマン しめじ 油 塩こしょう スキムミルク	じゃが芋のソテー	じゃが芋 ベーコン 人参 玉葱 コーン缶 バター 塩こしょう	ミントマ	キャロ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
14	水		バナナ 牛乳	★鶏ごぼう丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 ごぼう えのき 糸こんにゃく 葱 油 砂糖 醤油 みりん 煮干し	★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	オレンジ	ツナトースト 牛乳	食パン ツナ缶 玉葱 ビーマン マヨネーズ スキムミルク チーズ
15	木		みかん 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 煮干し	ニラレバ炒め	鶏レバー 生姜 ニラ 生椎茸 人参 コーン缶 砂糖 醤油 みりん ごま油	梨	★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
16	金		ヨーグルト 麦茶	さつま芋カレー	牛肉 玉葱 人参 さつま芋 ビーマン しめじ カレールー 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	リンゴ	フライドポテト カルピス	じゃが芋 塩 油 青のり
17	土		チーズ 牛乳	ポトフ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 しめじ キャベツ じゃが芋 パセリ 醤油 コンソメ	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	バナナ	菓子 牛乳	菓子
19	月		みかん 牛乳	秋刀魚の蒲焼き	さんま 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん	★切干大根のサラダ	切干大根 胡瓜 人参 キャベツ ツナ缶 マヨネーズ スキムミルク かつお節	ミントマ	★いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油
20	火		バナナ 牛乳	★野菜のかき揚げ	鶏肉 ごぼう 人参 玉葱 さつま芋 水菜 塩 小麦粉 油 かつお節 昆布 醤油 みりん	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	さつま芋のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク 卵 豆乳 さつま芋 バター
21	水		ちりめん 牛乳	豆腐と野菜の みぞれ煮	鶏肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 しめじ 白菜 葱 大根 砂糖 醤油 みりん	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	梨	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
22	木		リンゴ 牛乳	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	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	みかん	ジャムサンド 牛乳	食パン イチゴジャム カスタードクリーム
24	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 煮干し	ブロッコリー のおかか和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	菓子 牛乳	菓子
26	月		ヨーグルト 麦茶	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵 ほうれん草 チーズ 玉葱 人参 じゃが芋 スキムミルク ケチャップ	野菜の ドレッシング和え	ハム レタス 人参 胡瓜 もやし 砂糖 酢 醤油 油 ごま	ミントマ	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 グラニュー糖 生クリーム レモン汁 バター
27	火		バナナ 牛乳	★鶏肉と大豆の煮物	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	さつま芋サラダ	さつま芋 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	梨	きなご蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク きな粉 小豆缶 牛乳
28	水		リンゴ 牛乳	豚肉と茄子の 肉味噌炒め	豚肉 玉葱 人参 茄子 ビーマン 厚揚げ 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 油	野菜のすまし汁	青梗菜 人参 玉葱 豆腐 葱 かつお節 昆布 醤油	オレンジ	★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
29	木		みかん 牛乳	けんちん汁	鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 油揚げ 里芋 こんにゃく 葱 醤油 みりん 煮干し	ちくわの酢の物	ちくわ 人参 胡瓜 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	バナナ	スイートパンプキン 牛乳	南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク
30	金		バナナ 牛乳	マカロニグラタン	鶏肉 マカロニ 玉葱 人参 ビーマン しめじ スキムミルク バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 粉チーズ	★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	芋ようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖

☆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