

令和元年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	年齢のおやつ 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	火		バナナ 牛乳		牛肉と野菜のたれ炒め	牛肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ もやし 赤パプリカ 黄パプリカ エリンギ 焼肉のたれ	春雨の酢の物	ハム 春雨 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	梨	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
2	水		ちりめん 牛乳		茄子入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 なす 玉葱 人参 干し椎茸 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	青梗菜とツナのソテー	ツナ缶 青梗菜 人参 しめじ 黄パプリカ 砂糖 醤油	オレンジ	はりはり蒸しパン 牛乳	さつま芋 小麦粉 スキムミルク 豆乳 ベーキングパウダー 砂糖 塩
3	木		ヨーグルト 麦茶		☆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 小麦粉 卵 塩 油	高野豆腐の炒り煮	鶏ミンチ ひじき 高野豆腐 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 砂糖 醤油 煮干し	バナナ	☆やさいスティック 牛乳	胡瓜 人参 マヨネーズ 味噌
4	金		リンゴ 牛乳		鮭のムニエル かぼす風味	さけ 醤油 かぼす 小麦粉 バター	かぼちゃサラダ	南瓜 じゃが芋 人参 胡瓜 チーズ レーズン マヨネーズ スキムミルク	ミトマト	バナナケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク バター 卵 バナナ
5	土		オレンジ 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	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	チーズ	菓子 牛乳	菓子
7	月		バナナ 牛乳		蓮根入り松風焼き	鶏ミンチ 豆腐 れんこん 玉葱 人参 葱 干し椎茸 卵 パン粉 味噌 砂糖 醤油	☆ちくわのごま酢	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま	リンゴ	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
8	火		チーズ 牛乳		秋野菜のシチュー	鶏肉 玉葱 人参 さつま芋 しめじ 生椎茸 舞茸 ブロッコリー バター クリームコーン缶 スキムミルク シチュールー	ほうれん草のナムル	ほうれん草 人参 もやし コーン缶 砂糖 醤油 ごま ごま油	オレンジ	ジャムチーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク イチゴジャム クリームチーズ 牛乳
9	水		バナナ 牛乳		☆鯖のカレー竜田揚げ	鯖 酒 生姜 カレー粉 片栗粉 油	小松菜のソテー	小松菜 人参 もやし 油揚げ ちりめん 油 砂糖 醤油	ミトマト	おふスナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり
10	木		ヨーグルト 麦茶		豆腐と青菜のチャンプルー	豆腐 豚肉 ニラ 人参 玉葱 青梗菜 卵 ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	☆ブロッコリーと おからのマヨ和え	ハム ブロッコリー おから 人参 マヨネーズ スキムミルク	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
11	金		オレンジ 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	ひじきの和え物	ツナ缶 ひじき 人参 胡瓜 砂糖 醤油 酢	梨	芋ようかん 牛乳	さつま芋 粉寒天 砂糖
12	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	さつま芋の ごまチーズ和え	さつま芋 人参 クリームチーズ 醤油 バター 練りゴマ ごま	オレンジ	菓子 牛乳	菓子
15	火		リンゴ 牛乳		豚肉の塩麹焼き うま塩給食メニュー	豚肉 玉葱 人参 葱 塩麹 油	厚揚げと野菜の白和え	厚揚げ 人参 ブロッコリー 砂糖 醤油 味噌 ごま	ミトマト	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 みりん 醤油 ごま
16	水		ちりめん 牛乳		肉じゃが	牛ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干し	青菜の納豆和え	小松菜 人参 もやし 納豆 砂糖 醤油	バナナ	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
17	木		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 鶏ガラスープの素 煮干し	キャベツのゆかり和え	キャベツ 人参 胡瓜 もやし コーン缶 ゆかり	オレンジ	☆カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ 青のり ごま スキムミルク
18	金		ヨーグルト 麦茶		☆大豆カレー	鶏肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ピーマン 油 カレールー スキムミルク	ポテトサラダ	じゃが芋 人参 胡瓜 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	リンゴ	さつま芋のコロコロボール 牛乳	さつま芋 栗甘露煮 砂糖 バター 生クリーム 玄米フレーク
19	土		オレンジ 牛乳		あんかけラーメン	豚肉 玉葱 人参 青梗菜 もやし しめじ 油 鶏ガラスープの素 醤油 塩 中華麺	温野菜ドレッシング和 え	ブロッコリー じゃが芋 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ニンニク 油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
21	月		バナナ 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	レバー煮	鶏レバー ニラ えのき 人参 生姜 砂糖 醤油	ミトマト	☆コーントースト 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
23	水		リンゴ 牛乳		団子汁	鶏肉 人参 ごぼう 白菜 しめじ こんにゃく 油揚げ 葱 やせうま麺 味噌 煮干し	☆ちりめんの酢の物	ちりめん 胡瓜 キャベツ 人参 砂糖 酢 醤油 ごま	オレンジ	ふかし芋 牛乳	さつま芋 塩
24	木		オレンジ 牛乳		鱈の照り焼き	鱈 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん 油	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	梨	海おにぎり 牛乳	米 ちりめん かつお節 青のり みりん 醤油 ごま
25	金		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 干し椎茸 厚揚げ こんにゃく いんげん 砂糖 醤油 みりん 煮干し	小松菜のごま和え	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま	バナナ	☆レーズンおこし 牛乳	コーンフレーク マシュマロ バター レーズン
26	土		バナナ 牛乳		和風スパゲティ	鶏肉 玉葱 人参 生椎茸 えのき しめじ ほうれん草 スパゲティ麺 ニンニク バター 醤油	野菜のかぼす和え	胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ちくわ 砂糖 醤油 かぼす ごま	リンゴ	菓子 牛乳	菓子
28	月		リンゴ 牛乳		お好み焼き風卵焼き	卵 ベーコン 玉葱 人参 キャベツ ピーマン スキムミルク 油 ソース かつお節 青のり	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 ハム コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油	ミトマト	かぼちゃサンド 牛乳	食パン 南瓜 砂糖 バター スキムミルク
29	火		みかん 牛乳		鮭のもみじ揚げ	さけ 薄口醤油 卵 小麦粉 人参 油	野菜のうま煮	里芋 人参 大根 いんげん 砂糖 醤油 煮干し	梨	クッキー 牛乳	小麦粉 ココア 油 砂糖 牛乳
30	水		ヨーグルト 麦茶		☆厚揚げ入り八宝菜	豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 白菜 生椎茸 しめじ ピーマン 赤パプリカ 塩 薄口醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	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	オレンジ	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩
31	木		リンゴ 牛乳		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	☆ちりめんきんぴら	ちりめん ごぼう れんこん 人参 ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒	バナナ	五平もち 麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 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