

令和2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	土		バナナ 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 グリンピース マカロニ 醤油 コンソメ	ブロッコリーの ごま和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 砂糖 醤油 ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子
6	月		みかん 牛乳		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 ごま	☆紅白なます	大根 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	南瓜蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス スキムミルク 南瓜 卵 牛乳
7	火		ちりめん 牛乳		豚肉と厚揚げの すき煮	豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 ごぼう 大根 白菜 糸こんにゃく 葱 かまぼこ 砂糖 醤油 煮干だし	みかんサラダ	レタス 胡瓜 人参 みかん缶 ハム コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	バナナ	七草おにぎり 麦茶	米 乾燥七草 鮭フレーク 醤油
8	水		リンゴ 牛乳		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 ピーマン 切干大根 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	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
9	木		ヨーグルト 麦茶		☆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 砂糖 醤油 みりん	小松菜の ドレッシング和え	小松菜 胡瓜 人参 もやし わかめ コーン缶 ちりめん 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	オレンジ	バナナマフィン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 卵 砂糖 バター バナナ
10	金		バナナ 牛乳		鮭のクリームソースかけ	鮭 玉葱 人参 しめじ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 生クリーム	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	キウイ	☆いりこ大豆 牛乳	大豆 いりこ 砂糖 醤油 ごま
11	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	中華風コーンスープ	卵 玉葱 人参 コーン缶 クリームコーン缶 醤油 鶏ガラスープの素 片栗粉	みかん	菓子 牛乳	菓子
14	火		ヨーグルト 麦茶		チキンソテー トマトソース	鶏肉 塩こしょう 玉葱 しめじ えのき コーン缶 ホールトマト缶 砂糖 ケチャップ コンソメ ソース	☆昆布煮	刻み昆布 油揚げ 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	リンゴ	☆ちりめんトースト 牛乳	食パン ちりめん マヨネーズ スキムミルク 青のり チーズ
15	水		キウイ 牛乳		☆鯛の満点揚げ	鯛ミンチ 生姜 ちりめん 豆腐 さつま芋 卵 葱 ごま みりん 味噌 醤油 片栗粉 青のり 油	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 ハム コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま油	ミニトマト	☆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
16	木		オレンジ 牛乳		チンジャオロース	牛肉 玉葱 人参 筍 えのき ピーマン じゃが芋 ごま油 砂糖 醤油 酒 片栗粉	ひじきの白和え	ひじき 厚揚げ 人参 こんにゃく ほうれん草 砂糖 醤油 味噌 ごま	バナナ	☆お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
17	金		リンゴ 牛乳		冬野菜シチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 南瓜 かぶ 白菜 グリンピース バター クリームコーン缶 スキムミルク シチュールー	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	かぼすのふんわりケーキ 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー グラニュー糖 バター 卵 かぼす果汁
18	土		みかん 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	さつま芋のレモン煮	さつま芋 砂糖 レモン汁	チーズ	菓子 牛乳	菓子
20	月		バナナ 牛乳		ポークカレー	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ピーマン 油 カレールー スキムミルク	和風サラダ フルーチェ	レタス 胡瓜 人参 わかめ ツナ缶 コーン缶 砂糖 醤油 酢 フルーチェ 牛乳		スイートポテトトースト 牛乳	食パン さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク 黒ごま
21	火		オレンジ 牛乳		鯖の味噌煮	鯖 生姜 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 人参 煮干だし	胡瓜とかぶの酢の物	胡瓜 かぶ 人参 かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	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
22	水		みかん 牛乳		千草焼き	卵 牛ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 スキムミルク 油 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	ミニトマト	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 チーズ 牛乳
23	木		ヨーグルト 麦茶		☆鶏肉と大豆の トマト煮	鶏肉 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	ブロッコリーの卵とじ	ブロッコリー 玉葱 人参 卵 ちりめん 砂糖 醤油	オレンジ	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
24	金		キウイ 牛乳		とり天	鶏肉 塩こしょう ニンニク 生姜 醤油 みりん 酒 卵 小麦粉 片栗粉 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	バナナ	やせうま 牛乳	やせうま麺 きな粉 砂糖 塩
25	土		リンゴ 牛乳		イタリアン焼きそば	豚肉 ウインナー 玉葱 人参 キャベツ もやし コーン缶 ピーマン ホールトマト缶 砂糖 ケチャップ コンソメ ソース 粉チーズ 中華麺	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 コーン缶 葱 醤油 鶏ガラスープの素 煮干だし ごま	みかん	菓子 牛乳	菓子
27	月		オレンジ 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 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	☆切干大根と 小松菜のマヨ和え	切干大根 小松菜 胡瓜 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ 醤油 スキムミルク	キウイ	海おにぎり 麦茶	米 ちりめん かつお節 青のり 醤油 みりん ごま
28	火		バナナ 牛乳		☆がめ煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 生椎茸 里芋 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	カルシウムサラダ	キャベツ 胡瓜 人参 ちりめん チーズ かつお節 砂糖 醤油 酢 油	リンゴ	南瓜サンド 牛乳	食パン 南瓜 砂糖 バター スキムミルク
29	水		ヨーグルト 麦茶		鰯の味噌マヨ焼き	鰯 塩こしょう 味噌 酒 マヨネーズ スキムミルク	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	ミニトマト	ふかし芋 牛乳	さつま芋 塩
30	木		キウイ 牛乳		れんこん入りチャプチェ	牛肉 れんこん 玉葱 人参 春雨 干し椎茸 ピーマン ごま油 砂糖 醤油	青梗菜の納豆和え	青梗菜 人参 もやし 納豆 砂糖 醤油 ごま	みかん	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり
31	金		ちりめん 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 油 スキムミルク 砂糖 醤油 鶏ガラスープの素 煮干し	五色ナムル	ほうれん草 人参 もやし 黄パプリカ ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	きなこホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス スキムミルク きな粉 小豆缶 豆乳

☆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