

令和3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	月		バナナ 牛乳		松風焼き	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 れんこん 干し椎茸 葱 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	みかん	マカロニきなこ牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
5	火		ヨーグルト 麦茶		肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干だし	ピーマンのじゃこ炒め	ピーマン ちりめん 人参 黄パプリカ 油 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	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 塩こしょう パセリ
6	水		キウイ 牛乳		ポパイオムレツ	卵 ベーコン ほうれん草 玉葱 人参 しめじ 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	白菜のツナ和え	白菜 人参 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢	ミニトマト	バナナチーズマフィン牛乳	ホットケーキミックス バナナ チーズ 卵 砂糖 バター スキムミルク
7	木		オレンジ 牛乳		七草入り豚汁	豚肉 七草 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 里芋 こんにゃく 油揚げ 豆腐 葱 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	バナナ	☆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
8	金		リンゴ 牛乳		☆鱈の甘酢あんかけ	鱈 塩こしょう 片栗粉 小麦粉 油 玉葱 人参 えのき しめじ 葱 砂糖 醤油 酢	☆キャベツのごま和え	キャベツ 胡瓜 人参 切干大根 ハム 砂糖 醤油 ごま	キウイ	すなっ麩牛乳	麩 バター グラニュー糖
9	土		チーズ 牛乳		きのこスパゲティ	鶏肉 玉葱 人参 生椎茸 えのき しめじ ブロccoliー スパゲティ麺 バター 醤油	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 葱 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	みかん	菓子牛乳	菓子
12	火		ヨーグルト 麦茶		麻婆白菜	豚ミンチ 白菜 生姜 ニンニク 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	三色ナムル	小松菜 人参 もやし ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	ココアホットケーキ牛乳	ホットケーキミックス ココア 豆乳 スキムミルク バター
13	水		キウイ 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 ニラ 油 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	☆ちりめんの甘酢和え	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	きなこラスク牛乳	食パン バター きなこ 砂糖 スキムミルク
14	木		リンゴ 牛乳		鮭のチーズ焼き	鮭 塩こしょう 粉チーズ パセリ	☆根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 ピーマン 糸こんにゃく ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	そばろおにぎり麦茶	米 鶏ミンチ 卵 人参 いんげん 砂糖 醤油
15	金		ちりめん 牛乳		ポークシチュー	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ほうれん草 バター クリームコーン缶 シチュールー スキムミルク	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 カニかま マヨネーズ 醤油 スキムミルク	オレンジ	味噌まんじゅう牛乳	小麦粉 重曹 卵 味噌 砂糖 牛乳 スキムミルク
16	土		バナナ 牛乳		きつねうどん	鶏肉 油揚げ 玉葱 人参 干し椎茸 かまぼこ 葱 うどん麺 砂糖 醤油 煮干だし	黒ごま南瓜	南瓜 砂糖 醤油 黒ごま	チーズ	菓子牛乳	菓子
18	月		みかん 牛乳		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバーの味噌炒め	鶏レバー 生姜 人参 赤パプリカ 油揚げ 葱 ごま油 味噌 砂糖 みりん	キウイ	さつま芋蒸しパン牛乳	蒸しパンミックス さつま芋 牛乳 スキムミルク 黒ごま
19	火		リンゴ 牛乳		白菜グラタン	鶏肉 白菜 玉葱 人参 ブロccoliー 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク コンソメ 塩こしょう 粉チーズ	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	ジャムサンド牛乳	食パン いちごジャム
20	水		キウイ 牛乳		牛肉と大豆のトマト煮	牛肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 ピーマン ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油	小松菜の磯和え	小松菜 人参 もやし ちりめん 刻み海苔 砂糖 醤油	バナナ	五平もち麦茶	米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま 油
21	木		ヨーグルト 麦茶		春雨炒め	豚肉 春雨 玉葱 人参 干し椎茸 筍 もやし ニラ ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	マドレーヌ牛乳	ホットケーキミックス 卵 砂糖 バター スキムミルク
22	金		バナナ 牛乳		冬野菜カレー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ かぶ 南瓜 白菜 グリンピース 油 カレールー スキムミルク	☆かみかみサラダ	ごぼう 胡瓜 人参 コーン缶 さきいか マヨネーズ 醤油 スキムミルク ごま	リンゴ	スノーボールクッキー牛乳	小麦粉 きなこ 砂糖 油 スキムミルク 粉砂糖
23	土		チーズ 牛乳		海鮮焼きそば	豚肉 いか えび 玉葱 人参 もやし キャベツ 葱 ごま油 中華麺 ソース 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	みかん	菓子牛乳	菓子
25	月		リンゴ 牛乳		千草焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン 油 砂糖 醤油 スキムミルク	五目納豆	納豆 人参 ほうれん草 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	ポップコーン牛乳	乾燥とうもろこし バター 塩
26	火		オレンジ 牛乳		白菜と鶏団子のスープ	鶏ミンチ 生姜 塩こしょう 片栗粉 白菜 玉葱 人参 生椎茸 豆腐 葱 鶏がらスープの素 醤油 みりん	さつま芋のマヨ和え	さつま芋 小松菜 胡瓜 人参 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	キウイ	きなこ蒸しパン牛乳	蒸しパンミックス きなこ 小豆缶 牛乳 スキムミルク
27	水		ヨーグルト 麦茶		豆腐のカレー風味	豚肉 豆腐 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 いんげん 油 カレールー 砂糖 醤油	フレンチサラダ	レタス キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	リンゴ	カルシウムラスク牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
28	木		キウイ 牛乳		鯛の葱味噌焼き	鯛 塩こしょう 白葱 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	ブロッコリーの卵とじ	ブロッコリー 卵 玉葱 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油	オレンジ	☆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
29	金		ちりめん 牛乳		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	ちくわの酢の物	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	パン粉クッキー牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー パン粉 卵 砂糖 バター スキムミルク
30	土		みかん 牛乳		ポトフ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 パセリ	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 人参 もやし 砂糖 醤油 かつお節	チーズ	菓子牛乳	菓子

☆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