

令和4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	火		ヨーグルト 麦茶		☆根菜ハンバーグ	豚ミンチ 鶏ミンチ ごぼう れんこん 玉葱 人参 いんげん 豆腐 パン粉 塩こしょう スキムミルク ケチャップ ソース	小松菜と ベーコンのソテー	小松菜 ベーコン 玉葱 人参 もやし コーン缶 油 コンソメ 醤油 塩こしょう	オレンジ	抹茶ミルク蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 抹茶 牛乳 スキムミルク コンデンスミルク
2	水		梨 牛乳		きのこ入り牛丼	牛肉 卵 えのき エリンギ しめじ 玉葱 人参 糸こんにゃく 葱 油 砂糖 醤油 みりん 酒	野菜のゆかり和え	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 砂糖 醤油	バナナ	ひじきおにぎり 麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油
4	金		リンゴ 麦茶		鱈の味噌マヨ焼き	鱈 塩こしょう 味噌 マヨネーズ	大豆入り昆布煮	刻み昆布 大豆 人参 いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	芋ようかん 牛乳	さつま芋 砂糖 粉寒天
5	土		バナナ 牛乳		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 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	チーズ	菓子 牛乳	菓子
7	月		オレンジ 麦茶		炒り豆腐	鶏肉 豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 かまぼこ 葱 油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 スキムミルク	ほうれん草の かぼす和え	ほうれん草 人参 もやし ちりめん 砂糖 醤油 かぼす果汁	梨	きなこのふんわりクッキー 牛乳	ホットケーキミックス きなこ バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
8	火		リンゴ 牛乳		秋野菜の豚汁	豚肉 人参 ごぼう しめじ 茄子 こんにゃく 里芋 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	バナナ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
9	水		ヨーグルト 麦茶		おからキッシュ	卵 ベーコン おから 玉葱 人参 ほうれん草 チーズ バター 牛乳 スキムミルク 塩こしょう	☆大根サラダ	大根 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ツナ缶 マヨネーズ 醤油 スキムミルク かつお節	オレンジ	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 卵黄
10	木		バナナ 牛乳		八宝菜	豚肉 いか えび 玉葱 人参 筍 干し椎茸 キャベツ 白菜 ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	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	リンゴ	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
11	金		チーズ 麦茶		南瓜のクリームシチュー 野菜たっぷり給食の日	鶏肉 南瓜 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー バター シチュールー スキムミルク	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	梨	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム
12	土		オレンジ 牛乳		けんちんうどん	鶏肉 玉葱 人参 大根 干し椎茸 豆腐 葱 うどん麺 醤油 みりん 煮干だし	☆ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	菓子 牛乳	菓子
14	月		梨 麦茶		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 塩こしょう えのき しめじ キャベツ 味噌 砂糖	☆根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	チーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス チーズ 牛乳 スキムミルク
15	火		ちりめん 牛乳		切干大根オムレツ	卵 鶏ミンチ 切干大根 玉葱 人参 しめじ ピーマン 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	リンゴ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
16	水		バナナ 麦茶		☆豚肉と大豆の根菜煮	豚肉 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	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	梨	おぼけクッキー 牛乳	小麦粉 卵黄 バター 砂糖 ココア
17	木		リンゴ 牛乳		カラフル チンジャオロース	牛肉 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 人参 筍 えのき じゃが芋 ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 片栗粉	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	みかん	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ 醤油 ごま
18	金		ヨーグルト 麦茶		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	おおかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	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
19	土		オレンジ 牛乳		ナポリタン	ウインナー 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 ピーマン スパゲティ麺 油 ケチャップ ソース 砂糖 塩こしょう	コンソメスープ	玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 煮干だし パセリ	チーズ	菓子 牛乳	菓子
21	月		バナナ 麦茶		大根入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 大根 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	マドレーヌ 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー 卵 バター グラニュー糖
22	火		梨 牛乳		肉じゃが風卵焼き	卵 牛ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン 油 砂糖 醤油 スキムミルク	海苔チーズ納豆	納豆 刻み海苔 粉チーズ 小松菜 砂糖 醤油	みかん	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 砂糖 醤油 ごま
24	木		リンゴ 麦茶		☆照り焼きチキン	鶏肉 砂糖 醤油 みりん 酒	白菜の煮浸し	白菜 人参 しめじ 厚揚げ 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	すなっ麩 牛乳	麩 バター グラニュー糖
25	金		ちりめん 牛乳		さつま芋カレー	豚肉 さつま芋 玉葱 人参 しめじ グリンピース 油 カレールー スキムミルク	ポパイサラダ	ほうれん草 胡瓜 人参 コーン缶 ベーコン マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	バナナ	きなこクリームサンド 牛乳	食パン 生クリーム きなこ 小豆缶
26	土		チーズ 麦茶		ちゃんぽん	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ かまぼこ 葱 中華麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干だし	黒ごま南瓜	南瓜 砂糖 醤油 黒ごま	リンゴ	菓子 牛乳	菓子
28	月		オレンジ 牛乳		☆鱈フライ リンゴソース	鱈 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 リンゴ 砂糖 醤油 酢	ブロッコリーのマリネ	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ チーズ 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	☆じゃこ炒飯 麦茶	米 ちりめん 卵 玉葱 人参 葱 ごま油 鶏がらスープの素 醤油
29	火		ヨーグルト 麦茶		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 スキムミルク	バナナ	ココアホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス ココア 砂糖 豆乳 スキムミルク バター
30	水		リンゴ 牛乳		☆鶏肉の柳川風煮	鶏肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 糸こんにゃく かまぼこ 葱 砂糖 醤油 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	みかん	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

☆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