

令和5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	水		ヨーグルト 麦茶		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	キウイ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
5	木		みかん 牛乳		肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 白菜 葱 砂糖 醤油 煮干だし	おかかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	稲荷おにぎり 麦茶	米 油揚げ 砂糖 醤油 ごま
6	金		キウイ 麦茶		コーンシチュー	鶏肉 クリームコーン缶 コーン缶 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 ほうれん草 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	リンゴ	ココアレーズン蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア レーズン 砂糖 牛乳 スキムミルク
7	土		バナナ 牛乳		焼きうどん	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ちくわ うどん麺 ごま油 ソース 塩こしょう かつお節 青のり	七草入りかき玉汁	卵 七草 玉葱 人参 生椎茸 薄口醤油 みりん 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子
10	火		ヨーグルト 麦茶		松風焼き	鶏ミンチ 玉葱 人参 れんこん 干し椎茸 葱 豆腐 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	キウイ	ふんわりきなこ 牛乳	麩 バター きなこ 砂糖
11	水		リンゴ 牛乳		鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリーンピース ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油	こまつなサラダ	小松菜 ツナ缶 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	みかん	☆お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 醤油 油
12	木		キウイ 麦茶		大根入り麻婆丼	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	バナナ	南瓜サンド 牛乳	食パン 南瓜 バター 砂糖 スキムミルク
13	金		みかん 牛乳		鱈の照り焼き	鱈 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒	☆根菜きんぴら	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	ミニトマト	アップルマフィン 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー リンゴ 卵 バター グラニュー糖 スキムミルク
14	土		チーズ 麦茶		和風ポトフ	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ 葱 コンソメ 醤油 煮干だし	ブロッコリーの おかか和え	ブロッコリー 人参 油揚げ 砂糖 醤油 かつお節	キウイ	菓子 牛乳	菓子
16	月		バナナ 牛乳		ポパイオムレツ	卵 鶏ミンチ 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	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	☆いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
17	火		ヨーグルト 麦茶		八宝豆腐	豚肉 豆腐 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	みかん	スイートポテト 牛乳	さつまいも 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵黄
18	水		ちりめん 牛乳		豆乳入り味噌汁	鶏肉 豆乳 玉葱 人参 しめじ 南瓜 こんにゃく 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	鮭とわかめのおにぎり 麦茶	米 鮭フレーク わかめ 醤油 ごま
19	木		キウイ 麦茶		☆鶏肉の マーメレード焼き	鶏肉 マーメレードジャム 醤油 みりん	野菜のうま煮	人参 大根 里芋 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	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
20	金		バナナ 牛乳		白菜カレー	豚肉 白菜 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	☆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	リンゴ	雪だるまクッキー 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 ココア
21	土		みかん 麦茶		ミートスパゲティ	合挽ミンチ 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 ピーマン 油 スパゲティ麺 ケチャップ コンソメ 砂糖	きのこ豆腐のスープ	えのき しめじ 生椎茸 豆腐 玉葱 人参 コンソメ 醤油 パセリ	チーズ	菓子 牛乳	菓子
23	月		リンゴ 牛乳		魚のお好み焼き	エソミンチ 生姜 玉葱 人参 キャベツ 葱 小麦粉 塩こしょう スキムミルク ソース マヨネーズ かつお節 青のり	ほうれん草と 春菊のごま和え	ほうれん草 春菊 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	バナナ	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 さつまいも 味噌 砂糖 みりん
24	火		ヨーグルト 麦茶		☆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	胡瓜とかぶの酢の物	胡瓜 かぶ 人参 わかめ かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	シュガーラスク 牛乳	食パン バター グラニュー糖
25	水		バナナ 牛乳		高野豆腐の チーズスクランブル	ウインナー チーズ 卵 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ グリーンピース 砂糖 醤油 スキムミルク	ブロッコリーソテー	ブロッコリー 玉葱 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油	みかん	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
26	木		チーズ 麦茶		そぼろチャプチェ	鶏ミンチ 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	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	金		ちりめん 牛乳		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	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	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
28	土		みかん 麦茶		あんかけラーメン	豚肉 玉葱 人参 しめじ もやし 青梗菜 中華麺 ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	キウイ	菓子 牛乳	菓子
30	月		バナナ 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	白菜の おかかチーズ和え	白菜 胡瓜 人参 かつお節 チーズ 醤油	ミニトマト	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 塩こしょう パセリ
31	火		キウイ 麦茶		ひじき入り卵焼き	卵 鶏ミンチ ひじき 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 スキムミルク	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	みかん	黒ごまふんわりクッキー 牛乳	ホットケーキミックス 黒ごま バター 砂糖 牛乳 スキムミルク

☆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