

もも組（12ヶ月以降）献立表



藤枝聖マリア保育園

日	主 食	献立名	材料名	10時おやつ	材料名
				3時おやつ	
1	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★		麦茶	
3	ご は 月	麻婆茄子	茄子 人参 白葱 豚ひき肉 生姜 にんにく ごま油 酒 醤油 砂糖 味噌 片栗粉 油	牛乳	
		中華サラダ	もやし 胡瓜 人参 ごま油 酢 砂糖 醤油	麦茶	
		にらたまスープ	にら 人参 卵 中華だしの素 醤油	おにぎり	かつお節 ごま
4	ご は 火	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 人参 鶏ひき肉 さやいんげん コーン 油 かつおだし 醤油 砂糖 片栗粉	牛乳	
		わかめとツナのサラダ	わかめ 人参 胡瓜 ツナ 酢 油 醤油 砂糖	牛乳	
		ほうれん草と椎茸の味噌汁	ほうれん草 椎茸 かつおだし 味噌	お子様せんべい	
5	ご は 水	鮭ご飯	米 昆布 酒 干し椎茸 鮭フレーク 葉葱	牛乳	
		中華風ローストチキン	鶏肉 玉葱 醤油 みりん にんにく 生姜 ごま ごま油	牛乳	
		キャベツの甘酢和え	キャベツ 胡瓜 酢 砂糖	ビスケット	
6	ご は 木	魚の甘酢ソース	まぐろ 塩コショウ 片栗粉 玉葱 酢 砂糖 ごま 醤油 油	牛乳	
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 人参 もやし 醤油 かつお節	牛乳	砂糖
		キャベツの味噌汁	キャベツ 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌	黄粉トースト	食パン 黄粉 マーガリン
7	ご は 金	チーズオムレツ	卵 チーズ コーン 玉葱 人参 グリンピース バター 塩コショウ	牛乳	
		キャベツとひじきのサラダ	キャベツ ひじき 人参 ツナ 酢 油 砂糖	牛乳	
		レタススープ	レタス 玉葱 人参 ベーコン コンソメ	さつま芋の甘煮	さつま芋 砂糖
8	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★		麦茶	
10	ご は 月	ささ身の香草パン粉焼き	鶏ささ身 塩コショウ パン粉 粉チーズ パセリ 小麦粉 バター 油	牛乳	
		トマトサラダ	トマト 胡瓜 玉葱 コーン 油 砂糖 酢 醤油	牛乳	
		南瓜ポタージュ	南瓜 バター コンソメ スキムミルク 牛乳 パセリ 塩コショウ	バナナ	
11	ご は 火	魚のムニエル	しいら 塩コショウ 小麦粉 バター	牛乳	
		いんげんのごま和え	いんげん 人参 すりごま 醤油 砂糖	牛乳	グラニュー糖
		あじさいスープ	春雨 人参 ほうれん草 レッドキャベツ コンソメ	じゃが芋ドーナツ	じゃが芋 牛乳 HM 油
12	め 水	ツナのトマトスパゲティ	スパゲティ 玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト缶 コンソメ ケチャップ ソース 砂糖	牛乳	
		コーン入り人参サラダ	コーン 人参 胡瓜 玉葱 チーズ レーズン 酢 砂糖 油	麦茶	
		わかめスープ	わかめ 白葱 人参 中華だし 醤油	ヨーグルト /	お子様せんべい
13	ご は 木	スパイシーチキン	鶏肉 ごま にんにく 生姜 小麦粉 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 りんごジュース	牛乳	
		切干大根の炒り煮	切干大根 油揚げ 人参 干し椎茸 さやいんげん かつおだし 砂糖 みりん 醤油 油	牛乳	小麦粉 はちみつ オリーブオイル
		豆腐の味噌汁	豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌	トマトとごまのグリッシーニ	強力粉 トマトジュース
14	ご は 金	厚揚げと南瓜の煮物	厚揚げ 南瓜 昆布 砂糖 醤油	牛乳	
		キャベツの味噌ダレサラダ	キャベツ 人参 胡瓜 鶏ささ身 油 酢 砂糖 味噌	牛乳	
		オニオンスープ	玉葱 人参 パセリ コンソメ	ロールパン	
15	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★		麦茶	
17	ご は 月	焼肉	豚肉 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 生姜 みりん 酒 砂糖 油	牛乳	
		華風和え	ほうれん草 人参 もやし 春雨 ごま油 酢 砂糖 醤油 ごま	牛乳	HM
		お麩のスープ	麩 わかめ 卵 葉葱 中華だしの素 醤油	蒸しパン	レーズン 牛乳 砂糖 卵
18	ご は 火	鶏肉の照り煮	鶏肉 白葱 醤油 砂糖	牛乳	
		野菜のごま和え	キャベツ 人参 ごま 醤油 砂糖	牛乳	
		南瓜の味噌汁	南瓜 玉葱 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌	ビスコ	
19	ご は 水	お子様カレー	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 りんご グリンピース 粉チーズ お子様カレールウ	牛乳	
		たたき胡瓜	胡瓜 ごま油 砂糖 醤油 酢	牛乳	
		ヨーグルト	プレーンヨーグルト	五平餅	味噌 砂糖 みりん ごま 米
20	ご は 木	鮭のバター焼き	鮭 塩コショウ バター	牛乳	
		ツナと胡瓜の酢の物	胡瓜 ツナ わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま	牛乳	
		なめこスープ	なめこ 白葱 ほうれん草 中華だしの素	プリン	プリンの素 牛乳
21	ご は 金	ビビンバ	米 豚ひき肉 白葱 ほうれん草 もやし 人参 生姜 にんにく 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油	牛乳	
		じゃが芋とツナ煮	じゃが芋 ツナ 砂糖 醤油	麦茶	
		わかめスープ	わかめ 白葱 えのきたけ 中華だしの素	バナナヨーグルト	
22	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★		麦茶	
24	ご は 月	魚のマリネ	あじ 塩コショウ 小麦粉 胡瓜 トマト 玉葱 酢 砂糖 醤油 油	牛乳	
		オクラのサラダ	キャベツ 人参 オクラ コーン 醤油 砂糖 ごま	牛乳	
		茄子のけんちん汁	茄子 豚肉 人参 葉葱 かつおだし 醤油 みりん ごま油	さつま芋の甘煮	さつま芋 砂糖
25	ご は 火	豚肉と野菜の卵とじ	豚肉 ごぼう 人参 玉葱 白葱 卵 油 酒 砂糖 みりん 醤油	牛乳	
		磯和え	ほうれん草 もやし 醤油 みりん 焼き海苔	麦茶	
		なめこの味噌汁	なめこ 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	ヨーグルト /	お子様せんべい
26	パ ン 水	ツナとマカロニグラタン	マカロニ ツナ 玉葱 コーン 人参 バター 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ パセリ	牛乳	
		モロヘイヤのスープ	モロヘイヤ 鶏肉 椎茸 コンソメ 酒 醤油	麦茶	
		オレンジ	オレンジ	さくら飯おにぎり	米 醤油 酒
27	ご は 木	豆腐入りハンバーグ	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 椎茸 牛乳 パン粉 小麦粉 醤油 みりん 砂糖 片栗粉	牛乳	
		じゃが芋のおかか和え	じゃが芋 人参 胡瓜 かつお節 醤油 砂糖	牛乳	
		えのきのすまし汁	えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌	バナナ	
28	ご は 金	ドライカレー	豚ひき肉 ごぼう 玉葱 人参 レーズン 生姜 にんにく バター ケチャップ お子様カレールウ	牛乳	
		マカロニの和え物	マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油	麦茶	
		ヨーグルト	プレーンヨーグルト	ビスケット	
29	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★		麦茶	

・食物アレルギー事故防止のため、食べたことがない食材がないかチェックし、必ずご家庭で食べておくようにしましょう。

・BP:ベーキングパウダー HM:ホットケーキミックス