

# もも組（1歳以降）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 木	ごはん	魚の和風ムニエル	鮭 小麦粉 醤油 みりん バター	牛乳		
		小松菜の焼き海苔和え	小松菜 人参 焼き海苔 かつお節 醤油	牛乳	HM レモン バター 砂糖	
		春雨のかきたまスープ	春雨 人参 卵 葉葱 コンソメ	レモンケーキ	はちみつ 卵 豆乳 粉糖	
2 金	ごはん	麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 干し椎茸 白葱 にんにく 生姜 味噌 醤油 中華だしの素 砂糖 片栗粉	牛乳		
		胡瓜漬け	胡瓜 人参 酢 みりん 醤油 ごま ごま油	牛乳		
		モロヘイヤのすまし汁	モロヘイヤ えのき茸 かつおだし 醤油	バナナ		
3 土		★お弁当・水筒を持参して下さい★			麦茶	
5 月	ごはん	厚揚げのミートソース煮	厚揚げ 豚ひき肉 玉葱 人参 コーン パセリ ケチャップ 砂糖	牛乳		
		ほうれん草の味噌汁	ほうれん草 人参 えのき茸 かつおだし 味噌	牛乳		
		ヨーグルト	プレーンヨーグルト	お子様せんべい		
6 火	ごはん	焼きサバ	サバ 酒 醤油 みりん 生姜	飲むヨーグルト		
		わかめとコーンのサラダ	わかめ 人参 胡瓜 コーン 酢 油 醤油 砂糖	牛乳	バナナ レモン果汁 米粉	
		和風ミネストローネ	玉葱 人参 ズッキーニ マカロニ トマト缶 にんにく オリーブ油 かつおだし 醤油 パセリ	米粉のバナナパン	BP 豆乳 油 砂糖	
7 水	ごはん	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 醤油 酢 砂糖 生姜 にんにく	牛乳		
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 もやし 醤油 かつお節	麦茶		
		かきたまみそ汁	わかめ 卵 葉葱 かつおだし みそ	人参ご飯	米 人参 昆布だし 醤油	
8 木	めん	冷やし中華	中華麺 胡瓜 トマト 卵 砂糖 ごま 醤油 酢 中華だし ごま油	牛乳		
		南瓜と厚揚げ煮	南瓜 厚揚げ 醤油 砂糖	牛乳		
		ヨーグルト	プレーンヨーグルト	ロールパン		
9 金	ごはん	魚の照り焼き	さわら 醤油 みりん 酒	牛乳		
		キャベツの甘酢和え	キャベツ 胡瓜 酢 砂糖	牛乳		
		オクラの味噌汁	オクラ 大根 油揚げ かつおだし 味噌	ビスコ		
10 土		★お弁当・水筒を持参して下さい★			麦茶	
13 火		～希望保育～				
14 水					麦茶	
15 木		★お弁当・水筒を持参して下さい★				
16 金						
17 土		★お弁当・水筒を持参して下さい★			麦茶	
19 月	ごはん	チンジャオロース	豚肉 筍 ピーマン 人参 生姜 醤油 砂糖 ごま油	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		
		お麩のスープ	麩 わかめ 葉葱 卵 中華だしの素 醤油	梨 / お子様せんべい		
20 火	ごはん	鶏肉の照り焼き	鶏肉 玉葱 みりん 醤油	牛乳		
		納豆サラダ	納豆 チーズ 胡瓜 人参 酢 醤油 砂糖 ごま油	牛乳		
		えのきと人参のスープ	えのき茸 人参 葉葱 コンソメ	だんしゃく君	じゃが芋 卵 牛乳 HM ケチャップ	
21 水	ごはん	白身魚の	しいら 玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく 酒 片栗粉 油 コンソメ 醤油	牛乳		
		ケチャップあんかけ	ケチャップ 砂糖 酢			
		胡瓜の和え物	胡瓜 砂糖 醤油 酢	牛乳		
22 木	ごはん	冬瓜のスープ	冬瓜 鶏肉 葉葱 コンソメ 醤油	たい焼き		
		親子煮	鶏肉 干し椎茸 人参 玉葱 白葱 卵 かつおだし 砂糖 醤油 みりん 酒	牛乳		
		けんちんみそ汁	ごぼう 人参 豚肉 葉葱 ごま油 かつおだし みそ	麦茶		
23 金	ごはん	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	さつま芋のミルク煮		
		ガーリックチャーハン	米 人参 玉葱 ピーマン にんにく 油 塩コショウ 醤油	牛乳		
		厚揚げとさつま芋煮	厚揚げ さつま芋 砂糖 醤油	麦茶		
24 土	ごはん	春雨と卵のスープ	にら 春雨 人参 卵 コンソメ 醤油	ヨーグルト		
		★お弁当・水筒を持参して下さい★			麦茶	
		鶏肉のマリネ	鶏肉 生姜 酒 片栗粉 油 レモン汁 玉葱 酢 砂糖 醤油	飲むヨーグルト		
26 月	ごはん	オクラのおかか和え	オクラ かつお節 醤油	牛乳		
		ほうれん草と椎茸のすまし汁	ほうれん草 椎茸 かつおだし 醤油	ロールパン		
		ハンバーグ	鶏・豚ひき肉 玉葱 油 パン粉 牛乳 塩コショウ ケチャップ ソース 砂糖	牛乳		
27 火	ごはん	人参の甘煮	人参 バター 砂糖 コンソメ	牛乳		
		レタススープ	レタス 玉葱 人参 コンソメ	ビスケット		
		サラダうどん	うどん ツナ コーン 胡瓜 もやし トマト わかめ めんつゆ 酢 油	牛乳		
28 水	めん	南瓜のグラッセ	南瓜 バター 砂糖 コンソメ	麦茶		
		甘酒バナナヨーグルト	甘酒 ヨーグルト バナナ	鮭ご飯	米 鮭フレーク ごま	
		焼き肉	豚肉 醤油 みりん 酒 生姜 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 油 砂糖	牛乳		
29 木	ごはん	切干大根の中華風	切干大根 人参 胡瓜 鶏ささ身 砂糖 醤油 酢 ごま油	牛乳	じゃが芋 粉チーズ 油	
		にら玉スープ	にら 卵 人参 中華だし 醤油	チーズインスティックポテト	米粉	
		茄子のドライカレー	茄子 豚ひき肉 にんにく 玉葱 ピーマン 人参 お子様カレールウ	牛乳		
30 金	ごはん	トマトサラダ	トマト 玉葱 胡瓜 油 砂糖 酢 醤油	牛乳		
		ヨーグルト	プレーンヨーグルト	バナナ		
		★お弁当・水筒を持参して下さい★				

●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