

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