

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	
				3時おやつ	材料
1月	ごはん	ツナオムレツ	卵 ツナ 人参 コーン 玉葱 パター 塩コショウ	牛乳	
		じゃが芋のおかか和え	じゃが芋 人参 胡瓜 チーズ かつお節 醤油	麦茶	
		豆腐の味噌汁	豆腐 えのき茸 人参 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌	さつま芋のミルク煮	さつま芋 牛乳 砂糖
2火	ごはん	たらのフリッター	たら 卵 小麦粉 油 塩コショウ ケチャップ	牛乳	
		わかめとコーンのサラダ	わかめ 人参 胡瓜 コーン 酢 砂糖 醤油 油	牛乳	食パン マーガリン
		レタススープ	レタス 玉葱 人参 コンソメ	カルシウムラスク	粉チーズ 青のり ごま
3水	めん	煮込みうどん	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	
		厚揚げの煮物	厚揚げ 南瓜 かつおだし 砂糖 味噌	麦茶	
		ヨーグルト		オレンジ / お子様せんべい	
4木	ごはん	タンドリーチキン	鶏肉 コンソメ にんにく 醤油 ケチャップ ヨーグルト お子様カレールウ	飲むヨーグルト（無添加タイプ）	
		パンサンスー	春雨 胡瓜 人参 酢 砂糖 ごま	牛乳	小麦粉 BP パター クリームチーズ
		中華スープ	チンゲン菜 白葱 卵 中華だし 醤油 片栗粉	ブルーベリーマフィン	ブルーベリージャム 砂糖 豆乳
5金	ごはん	じゃが芋と厚揚げの味噌煮	じゃが芋 厚揚げ 昆布だし 砂糖 味噌	牛乳	
		胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ 酢 砂糖	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	ビスケット	
6土 ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					
8月	めん	煮込みうどん	うどん 胡瓜 トマト ツナ かつおだし 醤油	牛乳	
		さつま芋と厚揚げ煮	さつま芋 厚揚げ かつおだし 砂糖 醤油	牛乳	
		ヨーグルト		バナナ	
9火	ごはん	鶏肉の照り煮	鶏肉 砂糖 醤油	牛乳	
		蓮根の金平	蓮根 人参 砂糖 醤油 酒 油	麦茶	
		豆乳コーンスープ	じゃが芋 人参 椎茸 ほうれん草 クリームコーン 豆乳 コンソメ	甘酒ヨーグルト	甘酒 ヨーグルト バナナ
10水	ごはん	お豆のギッシュ風	大豆 玉葱 ほうれん草 卵 牛乳 生クリーム 粉チーズ パター 塩コショウ	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	じゃが芋
		お麴のすまし汁	麴 えのき茸 葉葱 かつおだし 醤油	甘辛ポテト	片栗粉 醤油 砂糖 蜂蜜
11木	ごはん	魚の酢豚風	まぐろ ビーマン 人参 玉葱 干し椎茸 筍 生姜 醤油 砂糖 酢 酒 ケチャップ 片栗粉	牛乳	
		胡瓜のおかか和え	胡瓜 人参 かつお節 醤油	麦茶	
		なめこの味噌汁	なめこ 白葱 ほうれん草 かつおだし 味噌	オレンジ / クッキー	
12金	ごはん	肉じゃが	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 さやいんげん かつおだし 砂糖 醤油 みりん 油	牛乳	
		小松菜のごま酢和え	小松菜 人参 ちりめんじゃこ 砂糖 ごま 油 酢	牛乳	
		かきたま味噌汁	卵 葉葱 かつおだし 味噌	お子様せんべい	
13土 ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					
16火	ごはん	鶏肉の香り焼き	鶏肉 生姜 酒 醤油 片栗粉 青のり	牛乳	
		カレー風味リヨネーズポテト	じゃが芋 玉葱 人参 ツナ パセリ パター お子様カレールウ	牛乳	南瓜 牛乳 砂糖
		きのこスープ	しめじ えのき茸 豚肉 人参 コンソメ	南瓜のプリンケーキ	HM マーガリン 卵
17水	パン	ポトフ	じゃが芋 人参 玉葱 鶏肉 マカロニ トマト缶 コンソメ	牛乳	
		いんげんのごま和え	さやいんげん 人参 ごま 砂糖 醤油	麦茶	小麦粉
		ヨーグルト		マラーカオ	砂糖 卵 豆乳 BP 油
18木	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 砂糖 ケチャップ 油	牛乳	
		ほうれん草のスープ	ほうれん草 人参 玉葱 コンソメ	牛乳	
		オレンジ		お子様せんべい	
19金	ごはん	焼き鮭	鮭	牛乳	
		切干大根の煮物	切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 砂糖 醤油 酒 油	麦茶	
		にらたまスープ	にら 卵 人参 中華だし 醤油	ヨーグルト / ビスケット	
20土 ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					
22月	ごはん	秋の根菜カレー	鶏肉 じゃが芋 さつま芋 蓮根 ごぼう 玉葱 人参 お子様カレールウ 油	牛乳	
		キャベツの甘酢和え	キャベツ 胡瓜 酢 砂糖	麦茶	
		飲むヨーグルト		黄粉ご飯	米 黄粉 砂糖 あんこ
24水	ごはん	鶏肉のトマト煮	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ビーマン トマト缶 砂糖 コンソメ ケチャップ 油	牛乳	
		スパゲティの和え物	スパゲティ 人参 胡瓜 コーン ツナ 醤油	麦茶	
		バナナ		塩昆布ご飯	米 塩昆布 葉葱 かつお節
25木	ごはん	サバの蒲焼き	サバ 醤油 みりん 酒	牛乳	
		なすの味噌炒め	茄子 玉葱 人参 ビーマン 厚揚げ 砂糖 醤油 味噌 油	牛乳 / 小松菜と栗のカップケーキ	
		そうめんのすまし汁	素麺 人参 葉葱 かつおだし 醤油	小麦粉 BP パター 砂糖 卵 生クリーム 栗 小松菜	
26金	ごはん	三色そばろ丼	米 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 生姜 かつおだし 醤油 ごま油 砂糖	飲むヨーグルト（無添加タイプ）	
		豚汁	豚肉 人参 大根 里芋 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳	
		バナナ		ビスコ	
27土 ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					
29月	ごはん	スパイシーチキン	鶏肉 生姜 にんにく りんごジュース ごま 小麦粉 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油	牛乳	
		キャベツのごま入りサラダ	キャベツ 人参 胡瓜 ごま 砂糖 酢 油	牛乳	
		小松菜と卵のスープ	小松菜 人参 卵 コンソメ	ビスケット	
30火	ごはん	鮭のチーズ焼き	鮭 粉チーズ パセリ	牛乳	
		南瓜の和え物	南瓜 胡瓜 玉葱 砂糖 醤油 ごま	牛乳	
		豆腐のすまし汁	豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	ロールパン	

・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。

・砂糖はきび砂糖を使っています。

・マヨネーズ:マヨネーズ風ドレッシング(卵不使用) ・BP:ベーキングパウダー HM:ホットケーキミックス