

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
				3時おやつ
1	火	ごはん 焼き魚 切干大根の炒り煮 モロヘイヤのスープ	鮭 切干大根 油揚げ 干椎茸 人参 いんげん 砂糖 醤油 油 酒 モロヘイヤ 鶏肉 コンソメ 酒 醤油	牛乳 牛乳 / お子様せんべい
2	水	ごはん 椎茸丼 胡瓜の甘酢和え 南瓜の味噌汁	椎茸 豚肉 人参 玉葱 油揚げ 砂糖 醤油 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 南瓜 人参 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 / クッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 BP
3	木	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨とわかめのサラダ お麴のスープ	厚揚げ キャベツ 玉葱 豚肉 ビーマン 人参 味噌 醤油 砂糖 油 片栗粉 春雨 わかめ 胡瓜 コーン 醤油 酢 砂糖 ごま油 麴 人参 葉葱 コンソメ	牛乳 牛乳 / ビスケット
4	金	ごはん 茄子のドライカレー 星の子スープ ヨーグルト	茄子 豚ひき肉 玉葱 人参 お子様カレールウ ケチャップ ソース お麴 オクラ 玉葱 コンソメ ヨーグルト	牛乳 牛乳 / さつまいの甘煮 さつまい 砂糖
5	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
7	月	ごはん ごぼうと豚肉の卵とじ たたき胡瓜 なめこの味噌汁	豚肉 人参 玉葱 白葱 卵 ごぼう かつおだし 醤油 油 砂糖 酒 みりん 胡瓜 ごま油 酢 砂糖 醤油 豆腐 なめこ 葉葱 かつおだし 味噌	飲むヨーグルト（無添加） 牛乳 / スティックパン
8	火	めし 煮込みうどん 南瓜とツナ煮 ヨーグルト	うどん トマト 胡瓜 かつおだし 醤油 南瓜 ツナ 醤油 ヨーグルト	牛乳 牛乳 / バナナ
9	水	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 華風和え 白菜スープ	鶏肉 粉チーズ 醤油 生姜 酒 ほうれん草 人参 もやし ごま マロニー 醤油 ごま油 酢 砂糖 白菜 玉葱 人参 コンソメ	牛乳 牛乳/小松菜と栗のケーキ 小麦粉 卵 砂糖 小松菜 栗 バター 生クリーム BP
10	木	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ ほうれん草と卵のすまし汁 ヨーグルト	しいら 玉葱 人参 ビーマン 片栗粉 生姜 にんにく コンソメ ケチャップ 砂糖 酢 ほうれん草 しめじ 卵 かつおだし 醤油 ヨーグルト	牛乳 麦茶 / さくらごはん 米 醤油 酒
11	金	ごはん 味噌焼き肉 キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁	豚肉 玉葱 人参 ビーマン 味噌 砂糖 生姜 酒 醤油 キャベツ 人参 ごま 醤油 砂糖 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 / クッキー
12	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
14	月	ごはん 厚揚げの酢豚風 南瓜のグラッセ かきたま汁	厚揚げ 豚肉 ビーマン 人参 玉葱 干し椎茸 白葱 片栗粉 砂糖 酒 生姜 にんにく 荀 醤油 酢 ケチャップ ごま油 南瓜 砂糖 コンソメ バター 人参 卵 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 / マーラーカオ 卵 砂糖 豆乳 小麦粉 BP
15	火	ごはん 豚肉とさつまい煮 オクラのおかか和え わかめの味噌汁	豚肉 玉葱 さつまい さやいんげん 醤油 砂糖 オクラ コーン かつお節 醤油 わかめ 人参 白葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 / ミニたい焼き
16	水	ごはん チャプチェ 酢の物 お麴のスープ	豚肉 ビーマン 黄ビーマン 人参 えのき茸 春雨 醤油 片栗粉 砂糖 酒 中華だしの素 大根 人参 砂糖 酢 麴 わかめ 人参 葉葱 コンソメ	牛乳 麦茶 ヨーグルト/お子様せんべい
17	木	ごはん オレンジチキン おからの煮物 レタススープ	鶏肉 味噌 オレンジジュース にんにく 小麦粉 塩コショウ おから 胡瓜 玉葱 人参 醤油 レタス 玉葱 人参 コーン コンソメ	牛乳 牛乳 / 南瓜マフィン 南瓜 バター 砂糖 卵 牛乳 生クリーム 小麦粉 BP
18	金	パン じゃが芋とツナ煮 キャベツのごま入りサラダ マカロニのトマトスープ	じゃが芋 ツナ 厚揚げ 味噌 砂糖 キャベツ 人参 胡瓜 コーン ごま 醤油 油 酢 砂糖 マカロニ 人参 玉葱 トマト缶 コンソメ	牛乳 牛乳 / バウムクーヘン
19	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
24	木	ごはん さつまいご飯 ひじき入り鶏つくね 三色和え のっぺい味噌汁	さつまい 米 酒 鶏ひき肉 玉葱 人参 ひじき 砂糖 醤油 片栗粉 酒 みりん 胡瓜 人参 コーン 醤油 酢 ごま油 砂糖 大根 人参 鶏肉 里芋 ごぼう 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 / 黄粉ご飯 米 黄粉 砂糖
25	金	ごはん 厚揚げのミートソース煮 キャベツスープ ヨーグルト	厚揚げ 豚ひき肉 玉葱 人参 コーン ケチャップ パセリ 砂糖 味噌 油 キャベツ 玉葱 人参 コンソメ ヨーグルト	飲むヨーグルト 牛乳 / さつまいの甘煮 さつまい 砂糖
26	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
28	月	ごはん 豚肉のトマト煮 野菜サラダ 飲むヨーグルト	豚肉 じゃが芋 人参 マッシュルーム 玉葱 トマト缶 砂糖 小麦粉 こしょう ケチャップ パセリ キャベツ 人参 胡瓜 コーン 酢 砂糖 油 飲むヨーグルト（無添加）	牛乳 麦茶 / 五平餅 米 味噌 砂糖 みりん ごま
29	火	ごはん サバの味噌煮 南瓜のごま和え 冬瓜のスープ	サバ 砂糖 味噌 南瓜 玉葱 胡瓜 砂糖 醤油 ごま 冬瓜 鶏肉 人参 葉葱 コンソメ	牛乳 牛乳 / お子様せんべい
30	水	ごはん カレー もやしの酢の物 ヨーグルト	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース お子様カレールウ ケチャップ ソース もやし 胡瓜 人参 砂糖 酢 ごま ヨーグルト	牛乳 牛乳 / バナナ

・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。

・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