

# 2017年5月 ★献立表★

\*補食(時間外おやつ)は、飲み物とおせんべいやクッキー・パンなど出しています

# しのめ保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ				3時のおやつ	
日付	曜日	3~5歳児	1・2歳児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート				
1	月	豆乳	干し芋 豆乳	バターライス (米・バター・塩・パセリ)	ビーフシチュー(非常食) (牛肉・玉葱・人参・じゃがいも・ブイオン・トマトピューレ・スキム)	レタスとレモンのサラダ (レタス・赤ピ・黄ピ・レモン・オリーブ油・砂糖・塩)			りんご	中華風おこわ・麦茶 (もち米・米・人参・筍・こんにやく・醤油・中華だし)			
2	火	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米・押麦)	鮭の照り焼き (サーモン・醤油・砂糖・みりん・酒)	落のおかか煮 (ふき・人参・かつお節・醤油・砂糖・みりん・酒)	大根の梅肉和え (大根・醤油・梅干し)	みそ汁 (南瓜・玉葱)		黒ゴマあんぱん・牛乳			
3	水					<b>憲法記念日</b>							
4	木					<b>みどりの日</b>							
5	金					<b>こどもの日</b>							
6	土	牛乳	レーズン 牛乳	焼肉丼 (米・豚もも・玉葱・人参・砂糖・醤油・生姜・にんにく・白ごま・ごま油)				中華スープ (なす・キャベツ)	バナナ	餃子の皮ピザ・麦茶 (餃子の皮・玉葱・ピーマン・ツナ・ケチャップ・チーズ)			
8	月	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米・アマランサス)	干草焼き (卵・鶏挽肉・人参・いんげん・葱・塩)	ひじきの煮物 (ひじき・油揚げ・ちくわ・人参・醤油・砂糖・みりん・酒)	小松菜のなめ茸和え (小松菜・もやし・なめ茸)	みそ汁 (じゃがいも・玉葱)		いなり寿司・麦茶 (米・米酢・砂糖・塩・醤油・油揚げ)			
9	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米・押麦)	ポークビーンズ (大豆・豚もも・じゃが芋・玉葱・人参・トマト缶・コンソメ・ケチャップ・砂糖・ウスターソース・油)	ブロッコリー(マヨ)	かぶの浅漬け (かぶ・昆布・食塩)	みそ汁 (ごぼう・豆苗)		苺クリームパン・牛乳			
10	水	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米・アマランサス)	かれの野菜あんかけ (かれい・玉葱・人参・筍・もやし・チンゲン菜・醤油・砂糖・みりん・酒・片栗粉)	胡瓜とわかめの酢の物 (胡瓜・わかめ・カニカマ・酢・醤油・砂糖)	空豆 (空豆・塩)	みそ汁 (まいたけ・葱)		味噌バターコーンラーメン・麦茶 (中華麺・コーン・キャベツ・味噌・中華だし・バター)			
★11	木	野菜ジュース	野菜ジュース	筍ご飯 (米・筍・醤油・酒・みりん)	ひれかつ/ソース (豚ひれ・パン粉・小麦粉・卵・ソース・油)	ポテトサラダ (じゃがいも・きゅうり・玉葱・人参・マヨ・スキム)	千切りキャベツ/トマト	みそ汁 (豆腐・わかめ)	桃ゼリー ネクター・寒天 砂糖	キャラメルエクレア・牛乳 (薄力粉・バター・卵・牛乳・砂糖・油・生クリーム)			
12	金	麦茶	昆布 麦茶	海老マカロニグラタン (マカロニ・じゃがいも・玉葱・海老・牛乳・バター・小麦粉・スキム・コンソメ・塩・チーズ・パン粉・パセリ)		イタリアンサラダ (レタス・きゅうり・黄ピ・レモン・砂糖・塩・オリーブ油・にんにく・バジル)		鶏がらスープ (セロリ・コーン・人参)	りんご	ウインナーパン・牛乳			
13	土	牛乳	おこさませんべい 牛乳	春キャベツとしらすの Pasta (スパゲティ・キャベツ・しらす・水菜・醤油・みりん・かつお節・きざみのり)				コンソメスープ (トマト・玉葱・人参)	夏みかん	鮭おにぎり・麦茶 (米・鮭フレークのり)			
15	月	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米・アマランサス)	肉じゃが (じゃがいも・豚もも・玉葱・人参・白滝・グリーンピース・醤油・砂糖・みりん)	ほうれん草の白和え (ほうれん草・豆腐・人参・白ごま・醤油・砂糖)	カリフラワーのピクルス (カリフラワー・赤ピ・レーズン・砂糖・酢・塩)	みそ汁 (大根・えのき)		キューブクッキー・牛乳 (薄力粉・片栗粉・スキム・砂糖・バター・卵・ベーキングパウダー)			
16	火	麦茶	りんご 牛乳	ご飯 (米・押麦)	たらこマヨはんぺん (はんぺん・マヨ・たらこ)	きんぴらごぼう (ごぼう・人参・いんげん・こんにやく・白ごま・醤油・砂糖・みりん)	さつま芋の甘煮 (さつま芋・砂糖・醤油・みりん)	みそ汁 (葱・なす)		チーズクロワッサン・牛乳			
17	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米・アマランサス)	鱈の幽庵焼き (鱈・柚・醤油・生姜・みりん・酒)	人参のコーンクリームサラダ (人参・きゅうり・コーンクリーム・砂糖・オリーブ油・酢・塩)	若竹煮 (筍・わかめ・醤油・砂糖・酒・みりん)	みそ汁 (もやし・小松菜)		お好み焼き・麦茶 (豚ばら・薄力粉・キャベツ・にら・人参・卵・お好みソース・マヨ・青のり)			
★18	木	野菜ジュース	野菜ジュース	カレーピラフ (米・玉葱・ピーマン・カレー粉・中華あじ・バター)	スコッチエッグ (豚挽肉・うずらの卵・玉葱・パン粉・牛乳・卵・小麦粉・塩・油・ソース)	マカロニサラダ (マカロニ・人参・きゅうり・マヨ・スキム・塩)	レタス/ミニトマト	コンソメスープ (水菜・玉葱)	オレンジ	苺ムース・麦茶 (ムースベース・牛乳)			
19	金	豆乳	干し芋 豆乳	ご飯 (米・アマランサス)	鶏肉のマーマレード焼き (鶏もも・マーマレードジャム・醤油・酒)	チンゲン菜のソテー (チンゲン菜・もやし・赤ピーマン・エリンギ・中華だし・醤油・油)	人参のグラッセ (人参・砂糖・バター)	鶏がらスープ (かぶ・かぶの葉)		グラタンパン・牛乳			
20	土	牛乳	レーズン 牛乳	桜えびたっぷりチャーハン (米・卵・玉葱・人参・桜えび・ピーマン・鶏がら・醤油・生姜・にんにく・油)				中華スープ (ニラ・人参)	バナナ	ラスク・チーズ・牛乳 (食パン・バター・砂糖・チーズ)			
22	月	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米・アマランサス)	筑前煮 (鶏もも・大根・人参・ごぼう・こんにやく・いんげん・筍・醤油・砂糖・酒・みりん)	もずく酢 (もずく・きゅうり・酢・砂糖・塩)	ブロッコリーの胡麻味噌マヨかけ (ブロッコリー・コーン・醤油・マヨ・ごま・味噌・スキム)	みそ汁 (キャベツ・なめこ)		はちみつポテト・牛乳 (さつまいも・はちみつ・砂糖・醤油)			
23	火	麦茶	プルーン 麦茶	親子丼 (米・鶏もも・卵・玉葱・人参・醤油・砂糖・みりん・酒・三つ葉)		春雨サラダ (春雨・胡瓜・ハム・白ごま・醤油・砂糖・酢)		わかめスープ (わかめ・長葱)	オレンジ	ヨーグルトブレッド・牛乳			
24	水	牛乳	チーズ 牛乳	グリーンピースご飯 (米・グリーンピース・酒・塩)	かじきの煮付け (かじき・醤油・砂糖・酒・みりん・生姜)	小松菜の海苔和え (小松菜・もやし・人参・刻みのり・醤油・砂糖)	焼きビーフン (ビーフン・ベーコン・玉葱・ピーマン・赤ピ・中華だし・醤油)	すまし汁 (絹さや・人参)		にらせんべい・麦茶 (強力粉・にら・人参・砂糖・味噌・油)			
25	木	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米・押麦)	豚肉の生姜炒め (豚もも・玉葱・ピーマン・生姜・醤油・砂糖)	南瓜のサラダ (南瓜・胡瓜・レーズン・マヨ・スキム・塩)	千切り野菜 (キャベツ・水菜・人参)	みそ汁 (大根・油揚げ)		きな粉もち・麦茶 (片栗粉・スキム・牛乳・砂糖・きな粉)			
26	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米・アマランサス)	和風豆腐ハンバーグ (鶏挽肉・豆腐・卵・玉葱・パン粉・牛乳・塩・醤油・砂糖・片栗粉)	アスパラと人参のソテー (アスパラ・人参・塩・バター)	海藻サラダ (レタス・胡瓜・海藻ミックス・ポン酢)	コンソメスープ (コーン・チンゲン菜)		抹茶リング・牛乳			
27	土	牛乳	おこさませんべい 牛乳	焼きそば (中華麺・豚小こま・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ニラ・ソース・中華だし・青のり・かつお節)				かき玉汁 (卵・長葱・人参・ほうれん草)		ポップコーン(コンソメ味)・バナナ・牛乳 (ポップコーンの素・油・コンソメ・バナナ・牛乳)			
29	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米・アマランサス)	厚揚げの中華風煮 (厚揚げ・豚もも・玉葱・人参・筍・中華だし・醤油・オイスター・ごま油・片栗粉)	胡瓜のおかか和え (きゅうり・かつお節・醤油)	ナムル (もやし・ほうれん草・ハム・塩・生姜・にんにく)	みそ汁 (しめじ・じゃがいも)		ゆかりおにぎり・麦茶 (米・しそふりかけ・のり)			
30	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米・押麦)	チキンカレー (鶏もも・玉葱・じゃがいも・人参・スキム・牛乳・カレールー)	コールスローサラダ (キャベツ・胡瓜・コーン・マヨ・スキム・塩)			夏みかん	かぼちゃブレッド・牛乳			
31	水	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米・アマランサス)	あじの梅煮 (鱈・梅酢・砂糖・醤油・みりん・酒)	ピーマンのごま味噌炒め (ピーマン・赤ピーマン・味噌・みりん・白ごま)	切干大根のサラダ (切干大根・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・醤油)	すまし汁 (麩・三つ葉)		中華風カステラ・牛乳 (薄力粉・卵・砂糖・バター・牛乳・ベーキングパウダー)			

\*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

きいろのグループ

ちからのもとなる!

あかのグループ

からだをつくるもとなる!  
(身体を大きくしてくれる)

みどりのグループ

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

☆11日(木)、18日(木)はお誕生会です。