

# 2017年9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   | 金  | 麦茶          | バナナチップ<br>牛乳  | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | 中華風ローストチキン<br>(鶏もも、醤油、酒、生姜、にんにく、白ごま、ごま油)                 | 海藻サラダのポン酢和え<br>(海藻、サニーレタス、胡瓜、赤ピ、ポン酢)            | ふかしさつま芋<br>(さつま芋、塩)                           | みそ汁<br>(小松菜・なす)         |                           |                                                  |  | ピザパン、牛乳 |  |
| 2   | 土  | 牛乳          | チーズ<br>牛乳     | オム焼きそば<br>(中華麺、豚ばら、きゃべつ、玉葱、ピーマン、人参、卵、ソース、マヨ、かつお節、油)            |                                                          |                                                 |                                               | わかめスープ<br>(わかめ、葱、白ごま)   | オレンジ                      | たらこおにぎり、麦茶<br>(米、たらこ、のり)                         |  |         |  |
| 4   | 月  | 麦茶          | 小魚<br>牛乳      | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | トマトとベーコンのキッシュ<br>(卵、じゃがいも、玉葱、トマト、ベーコン、牛乳、チーズ、ケチャップ、塩、油)  | もやしのバジルソテー<br>(もやし、赤ピ、しめじ、バジル、にんにく、塩、オリーブ油)     | ブロッコリー/マヨ                                     | コンソメスープ<br>(人参、セロリ)     |                           | 型抜きクッキー(ココア、プレーン)、牛乳<br>(薄力粉、グラニュー糖、バター、卵、ココア)   |  |         |  |
| 5   | 火  | 麦茶          | 昆布<br>豆乳      | ご飯<br>(米、押麦)                                                   | ミートボール/デミグラスソース<br>(豚挽き、豆腐、玉葱、パン粉、牛乳、卵、デミグラスソース、塩)       | マッシュポテト<br>(じゃがいも、牛乳、バター、塩)                     | ピクルス<br>(セロリ、大根、赤ピ、黄ピ、酢、油、砂糖、にんにく、塩)          | 鶏がらスープ<br>(かぶ、かぶの葉)     |                           | きな粉クリームパン、牛乳                                     |  |         |  |
| 6   | 水  | 豆乳          | レーズン<br>豆乳    | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | 鯖の味噌煮<br>(鯖、味噌、生姜、砂糖、酒、みりん)                              | オクラのカニカマ和え<br>(オクラ、かにカマ、コーン、醤油、砂糖)              | きゃべつとベーコン炒め<br>(きゃべつ、人参、エリンギ、ベーコン、コンソメ、油)     | すまし汁<br>(麩、とろろ昆布)       |                           | チーズラスク、牛乳<br>(食パン、砂糖、バター、粉チーズ)                   |  |         |  |
| 7   | 木  | 牛乳          | パン耳きな粉<br>牛乳  | ご飯<br>(米、押麦)                                                   | 厚揚げのみぞれ煮<br>(厚揚げ、豚ばら、大根、玉葱、しめじ、絹さや、醤油、砂糖、みりん、酒)          | ほうれん草のなめ茸和え<br>(ほうれん草、人参、なめ茸)                   | 金時豆の甘煮<br>(金時豆、砂糖、塩)                          | みそ汁<br>(里いも、長葱)         |                           | にらせんべい、麦茶<br>(強力粉、にら、干しえび、卵、砂糖、味噌、油)             |  |         |  |
| 8   | 金  | 麦茶          | コーンフレーク<br>牛乳 | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | かれのい香草焼き<br>(かれい、パン粉、パセリ、にんにく、生姜、塩、油)                    | マカロニサラダ<br>(マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、マヨ、塩)                 | 南瓜のオープン焼き<br>(南瓜、オリーブ油、塩)                     | みそ汁<br>(きゃべつ、豆腐)        |                           | แฮมチーズロール、牛乳                                     |  |         |  |
| 9   | 土  | 牛乳          | チーズ<br>牛乳     | じゃこときのこの青しそパスタ<br>(スパゲティー、しめじ、えのき、玉葱、じゃこ、青しそ、醤油、油、のり)          |                                                          |                                                 | レタスと卵のスープ<br>(レタス、卵、人参、玉葱、水菜、コンソメ、塩)          |                         | ぶどう                       | じゃがいも餅、牛乳<br>(じゃがいも、片栗粉、醤油、砂糖、バター)               |  |         |  |
| 11  | 月  | 麦茶          | バナナチップ<br>麦茶  | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | 高野豆腐の含め煮<br>(豚ばら、高野豆腐、玉葱、ごぼう、人参、醤油、砂糖、酒)                 | ビーフンとトマトのサラダ<br>(ビーフン、きゃべつ、トマト、酢、醤油、砂糖)         | いんげんの胡麻和え<br>(いんげん、人参、油揚げ、黒ごま、砂糖、醤油)          | みそ汁<br>(大根、三つ葉)         |                           | 甘食、牛乳<br>(薄力粉、卵、バター、砂糖、コンデンスミルク、ベーキングパウダー)       |  |         |  |
| 12  | 火  | 麦茶          | 小魚<br>牛乳      | ご飯<br>(米、押麦)                                                   | 鶏じゃが<br>(鶏もも、じゃがいも、玉葱、人参、絹さや、砂糖、醤油、みりん)                  | 手綱こんにやくの味噌田楽<br>(こんにやく、味噌、みりん、砂糖)               | もずく酢<br>(もずく、胡瓜、人参、酢、砂糖、醤油)                   | すまし汁<br>(小松菜、しめじ)       |                           | スイートポテトデニッシュ、牛乳                                  |  |         |  |
| 13  | 水  | 麦茶          | レーズン<br>牛乳    | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | いわしの生姜煮<br>(いわし、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん)                          | ほうれん草の白和え<br>(豆腐、ほうれん草、白滝、人参、白ごま、砂糖、醤油)         | 切干大根の煮物<br>(切干大根、人参、ちくわ、醤油、みりん、酒、油)           | みそ汁<br>(わかめ・花麩)         |                           | ミルクくず餅、麦茶<br>(牛乳、スキム、片栗粉、砂糖、きな粉、黒みつ)             |  |         |  |
| ★14 | 木  | 野菜ジュース      | 野菜ジュース        | ゆかりご飯<br>(米、ゆかり)                                               | 揚げ餃子<br>(豚挽き、きゃべつ、長葱、ニラ、餃子の皮、醤油、生姜、塩、油、ポン酢)              | 千レタス/ミニトマト                                      | カラフルナムル<br>(もやし、胡瓜、人参、黄ピ、にんにく、生姜、ごま、塩、ごま油)    | 春雨スープ<br>(春雨、きくらげ、ベーコン) | ぶどうゼリー<br>(ぶどうジュース、寒天、砂糖) | ピーチクラフティ、麦茶<br>(薄力粉、卵、バター、牛乳、もも缶、生クリーム)          |  |         |  |
| 15  | 金  | 麦茶          | プルーン<br>麦茶    | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | 鶏肉の幽庵焼き<br>(鶏もも、醤油、みりん、酒、柚子、生姜)                          | さつま芋と刻み昆布の煮物<br>(さつま芋、刻み昆布、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん)  | 青菜とコーンの塩炒め<br>(チンゲン菜、赤ピ、コーン、鶏がら、塩、油)          | みそ汁<br>(きゃべつ、なめこ)       |                           | チーズブレッド、牛乳                                       |  |         |  |
| 16  | 土  | 牛乳          | お子様せんべい<br>牛乳 | クロックムッシュ/ツナサンド<br>(食パン、卵、牛乳、ハム、チーズ、ツナ、マヨ、塩)                    |                                                          |                                                 | コンソメスープ<br>(人参、玉葱、セロリ、コンソメ)                   |                         | 梨                         | パイナップル蒸しパン、牛乳<br>(ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、パイナップル缶)      |  |         |  |
| 18  | 祝  | <b>敬老の日</b> |               |                                                                |                                                          |                                                 |                                               |                         |                           |                                                  |  |         |  |
| 19  | 火  | 豆乳          | チーズ<br>豆乳     | スパゲティーナポリタン<br>(スパゲティー、玉葱、人参、ピーマン、ウインナー、トマト缶、ケチャップ、バター、コンソメ、塩) |                                                          | レタスのヨーグルトマヨサラダ<br>(レタス、胡瓜、黄ピ、ヨーグルト、マヨ、塩)        |                                               | コンソメスープ<br>(えのき・人参)     | ぶどう                       | 紅いもあんぱん、牛乳                                       |  |         |  |
| 20  | 水  | 麦茶          | コーンフレーク<br>牛乳 | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | サーモンのタルタルソースがけ<br>(サーモン、塩、卵、玉葱、マヨ、スキム、塩、パセリ)             | 南瓜のクルミ和え<br>(南瓜、クルミ、醤油、砂糖、みりん)                  | スティック野菜<br>(胡瓜・人参・味噌)                         | 鶏がらスープ<br>(大根、コーン)      |                           | いなり寿司、麦茶<br>(米、油揚げ、醤油、砂糖、酢、塩)                    |  |         |  |
| 21  | 木  | 牛乳          | バナナチップ<br>牛乳  | ご飯<br>(米、押麦)                                                   | ピーマンの肉詰め<br>(ピーマン、豚挽き、玉葱、豆腐、卵、牛乳、小麦粉、パン粉、食塩、油、ソース)       | ツナサラダ<br>(切干大根、ツナ、胡瓜、赤ピ、酢、砂糖、油、塩)               | ひじきの煮物<br>(ひじき、人参、油揚げ、いんげん、醤油、砂糖、みりん、油)       | みそ汁<br>(にら、なす)          |                           | ごまおこし、麦茶<br>(コーンフレーク、マシュマロ、バター、ごま)               |  |         |  |
| 22  | 金  | 麦茶          | 小魚<br>牛乳      | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | 豚肉のバーベキューソース炒め<br>(豚ばら、玉葱、もやし、赤ピ、ソース、ケチャップ、りんご、レモン、にんにく) | チーズ入り卵焼き<br>(卵、牛乳、チーズ、塩)                        | きゃべつとカレー風味和え<br>(きゃべつ、人参、コンソメ、カレー粉)           | すまし汁<br>(わかめ、舞茸)        |                           | 肉みそパン、牛乳                                         |  |         |  |
| 23  | 祝  | <b>秋分の日</b> |               |                                                                |                                                          |                                                 |                                               |                         |                           |                                                  |  |         |  |
| 25  | 月  | 豆乳          | パン耳きな粉<br>豆乳  | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | ねぎ塩チキン<br>(鶏もも、長葱、酒、にんにく、生姜、塩)                           | 錦糸卵入り春雨サラダ<br>(春雨、胡瓜、卵、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油)          | 3種のきのこのバター焼き<br>(しめじ、えりんぎ、えのき、玉葱、バター、醤油)      | 中華スープ<br>(もやし、水菜)       |                           | ポップコーン(コンソメ味)、牛乳<br>(とうもろこしの種、油、コンソメ)            |  |         |  |
| 26  | 火  | 麦茶          | レーズン<br>麦茶    | ご飯<br>(米、押麦)                                                   | チリコンカン<br>(金時豆、豚小間、玉葱、人参、じゃがいも、セロリ、トマト、ケチャップ、にんにく、コンソメ)  | ブロッコリーのおかか和え<br>(ブロッコリー、カリフラワー、かつお節、醤油、砂糖)      | 里芋の旨煮<br>(里芋、醤油、砂糖、みりん、酒)                     | 鶏がらスープ<br>(チンゲン菜、人参)    |                           | ミルクブレッド、牛乳                                       |  |         |  |
| 27  | 水  | 牛乳          | チーズ<br>牛乳     | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | さんまの塩焼き/大根おろし<br>(さんま、食塩/大根、醤油)                          | ごぼうと竹輪のきんぴら<br>(ごぼう、竹輪、人参、醤油、砂糖、白ごま)            | 小松菜の納豆和え<br>(小松菜、納豆、醤油、かつお節)                  | みそ汁<br>(さつまいも、玉葱)       |                           | そうめん、麦茶<br>(そうめん、胡瓜、ハム、醤油、酒、みりん、かつお節)            |  |         |  |
| 28  | 木  | 麦茶          | プルーン<br>牛乳    | カレーライス<br>(米、豚小間、玉葱、じゃがいも、人参、カレールー、牛乳、ソース、スキム)                 |                                                          | コールスローサラダ<br>(きゃべつ、胡瓜、コーン、ハム、マヨ、)               |                                               |                         | オレンジ                      | フルーツヨーグルト、麦茶<br>(ヨーグルト、桃缶、パイナップル、バナナ、コーンフレーク、砂糖) |  |         |  |
| 29  | 金  | 麦茶          | 小魚<br>牛乳      | ご飯<br>(米、アマランサス)                                               | はんぺんのたらこチーズフライ<br>(はんぺん、チーズ、たらこ、パン粉、薄力粉、卵)               | トマトと豆腐の青しそドレッシング<br>(レタス、トマト、豆腐、しそ、醤油、酢、砂糖、ごま油) | なすとピーナッツの甘辛炒め<br>(なす、こんにやく、ピーナッツ、醤油、砂糖、酒、みりん) | みそ汁<br>(麩、あさつき)         |                           | マロンクリームデニッシュ、牛乳                                  |  |         |  |
| 30  | 土  | 牛乳          | バナナチップ<br>牛乳  | 桜えびたっぷりチャーハン<br>(米、卵、ベーコン、桜えび、長葱、人参、中華だし、醤油、ごま油)               |                                                          |                                                 | 中華スープ<br>(人参、玉葱、コーン、ほうれん草、中華だし)               |                         | ぶどう                       | 餃子の皮ピザ、牛乳<br>(餃子の皮、玉葱、ピーマン、ツナ、チーズ、ケチャップ)         |  |         |  |

きいろのグループ
あかのグループ
みどりのグループ

**ちからのもとになる!**      **からだをつくるもとになる!**      **からだをげんきにする(病気から守ってくれる)**

\*都合により献立、材料など変更がある場合があります。