

2017年10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				
2	月	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	照り焼きハンバーグ (豚挽、鶏挽、玉葱、豆腐、醤油、みりん、片栗粉)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、油)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、酢、塩、砂糖)	みそ汁 (高野豆腐、小松菜)		さつま芋とりんごの茶巾、牛乳 (さつま芋、りんご、砂糖)			
3	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの中華炒め (豚小間、厚揚げ、きゃべつ、ピーマン、葱、醤油、中華味、酒、みりん、油)	こんにやくの甘辛煮 (こんにやく、人参、ごま、しょうゆ、砂糖、油)	ブロッコリーのオーロラソース (ブロッコリー、マヨ、ケチャップ)	すまし汁 (白菜、エリンギ)		オニオンベーコンロール、牛乳			
4	水	豆乳	コーンフレーク 豆乳	鮭ちらし (米、鮭、卵、しそ、いんげん、酢、砂糖、塩、のり)		浅漬け (白菜、胡瓜、人参、昆布茶、塩)	いわしのつみれ汁 (いわし、生姜、みそ、小麦粉、大根、人参、葱、豆腐、醤油、酒、みりん)		きなこホットケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、きなこ、砂糖、バター、牛乳、あんこ)				
★5	木	野菜 ジュース	野菜 ジュース	なすのミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚挽、玉葱、人参、セロリ、エリンギ、なす、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、ウスター、おろしにんにく、粉チーズ)		じゃこサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、黄ピー、じゃこ、酢、醤油、砂糖、オリーブ油)		コンソメスープ (かぶ、しめじ、人参、コーン)	ぶどう	ミニパルフェ、麦茶 (コーンフレーク、バナナチップ、レズン、ヨーグルト、クリームチーズ、生クリーム、砂糖、りんご)			
6	金	麦茶	昆布 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、醤油、酒、砂糖)	人参とクリームチーズのサラダ (人参、水菜、レズン、クリームチーズ、レモン汁、砂糖、塩)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、もやし、コーン、コンソメ、塩、オリーブ油)	みそ汁 (南瓜、玉葱)		こしあんパン、牛乳			
7	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	すき焼き丼 (米、豚小間、豆腐、白菜、葱、しめじ、白滝、醤油、みりん)		胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり)			柿	フレンチトースト、牛乳 (食パン、卵、牛乳、砂糖、いちごジャム、油)			
9	月	体育の日											
10	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚肉のごまみそ炒め (豚小間、もやし、にら、赤ピー、おろし生姜、ごま、みそ、醤油、酒、油)	ガーリックポテト (じゃが芋、塩、バジル粉、おろしにんにく、油)	トマトのマリネ (トマト、胡瓜、黄ピー、酢、塩、砂糖、オリーブ油)	スープ (人参、玉葱、コーン)		ウインナーパン、牛乳			
11	水	麦茶	プルーン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鯖のカレー風味揚げ (鯖、カレー粉、醤油、酒、みりん、おろし生姜、小麦粉、油)	切り昆布の煮物 (切昆布、白滝、人参、ちくわ、醤油、砂糖、油)	柿とほうれん草の白和え (豆腐、ほうれん草、柿、ねりごま、みそ、砂糖)	すまし汁 (麩、三つ葉)		チキンライス、麦茶 (米、鶏小間、玉葱、ピーマン、おろしにんにく、ケチャップ、油、パセリ)			
12	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	チキンソテー・きのこソース (鶏もも、しめじ、えのき、葱、醤油、塩、バター)	里芋の煮っころがし (里芋、人参、醤油、砂糖)	大根の梅和え (大根、梅干し、砂糖、塩)	みそ汁 (白菜、油揚げ)		塩ラーメン、麦茶 (中華麺、豚小間、キャベツ、にら、鶏がら、塩)			
13	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	かじきのトマト焼き (かじき、トマト、ケチャップ、チーズ、塩、パセリ)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、こんにやく、醤油、砂糖、油)	チンゲン菜のお浸し (チンゲン菜、もやし、おほか、醤油)	すまし汁 (えのき、水菜)		マロンブレッド、牛乳			
14	土	牛乳	チーズ 牛乳	しらす丼 (米、しらす、大根、しそ、ごま、塩昆布、醤油)				みそ汁 (きゃべつ、人参、玉葱)	グレープ フルーツ	ふわふわきなこ、牛乳 (麩、きな粉、砂糖、油)			
16	月	豆乳	小魚 豆乳	きのこカレー (米、鶏小間、玉葱、じゃが芋、人参、トマト缶、しめじ、エリンギ、カレールウ、スキム)		海藻サラダ (レタス、サニーレタス、海藻ミックス、黄ピー、ポン酢)			梨	みかんゼリー、クラッカー、麦茶 (みかん缶、寒天、砂糖、レモン汁)			
17	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐のチャンプルー (高野豆腐、豚小間、卵、もやし、にら、鶏がら、しょうゆ、油)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖、醤油)	野菜スティック (胡瓜、人参、マヨ)	みそ汁 (大根、しめじ)		ピロシキ風焼きパン、牛乳			
18	水	麦茶	レズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、きゃべつ、玉葱、人参、もやし、しめじ、ピーマン、みそ、酒、みりん、砂糖、バター、油)		けんちん汁 (豆腐、大根、ごぼう、人参、葱、こんにやく、しょうゆ、みりん)		りんご	くり蒸しパン、牛乳 (ホットケーキ粉、栗の甘露煮、牛乳、スキム、油)			
19	木	麦茶	昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	チキンのパン粉焼き (チキン、塩、おろしにんにく、酒、パン粉、パセリ、オリーブ油)	もやしのソテー (もやし、ピーマン、コーン、鶏がら、しょうゆ、油)	お豆のサラダ (大根、ミックス豆、人参、ツナ缶、マヨ、スキム)	スープ (チンゲン菜、玉葱)		たぬきうどん、麦茶 (うどん、揚げ玉、葱、わかめ、しょうゆ、みりん)			
20	金	麦茶	プルーン 麦茶	さつま芋ごはん (米、さつま芋、塩、ごま)	カレイの煮付け (カレイ、生姜、酒、醤油、みりん、砂糖)	なすのチーズ炒め (なす、ピーマン、玉葱、ケチャップ、チーズ、コンソメ、パセリ、油)	きゃべつの塩昆布和え (きゃべつ、塩昆布、塩)	みそ汁 (豆腐、なめこ)		揚げパン、牛乳 (バターロール、油、グラニュー糖)			
21	土	運動会											
23	月	麦茶	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉と大根の煮物 (鶏肉、大根、醤油、砂糖、酒、みりん、油)	カリフラワーの甘酢和え (カリフラワー、赤ピー、酢、砂糖、塩)	ツナサラダ (レタス、胡瓜、コーン、マヨ、スキム)	みそ汁 (きゃべつ、油揚げ)		あんかけかた焼きそば、麦茶 (揚げ麺、豚小間、白菜、もやし、人参、鶏がら、醤油、片栗粉)			
24	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豚挽、豆腐、葱、にら、テンメン、みそ、生姜、醤油、ごま油、片栗粉)	ナムル (小松菜、豆もやし、人参、ごま、塩、ごま油)	具だくさん中華スープ (干しえび、大根、チンゲン菜、人参、きくらげ、春雨、中華味、塩)			チーズパン、牛乳			
25	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ひじき入り卵焼き (卵、鶏挽、ひじき、人参、いんげん、しょうゆ、砂糖)	かつおの甘辛煮 (かつお、生姜、醤油、砂糖、酒)	白菜の塩もみ (白菜、塩)	みそ汁 (ほうれん草、玉葱)		昆布おにぎり、麦茶 (米、塩昆布、のり)			
★26	木	野菜 ジュース	野菜 ジュース	きのこおこわ(米、もち米、しめじ、舞茸、人参、酒、醤油、みりん)	さんまの竜田揚げ (さんま、おろし生姜、ごま、酒、醤油、みりん、片栗粉、油)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、レズン、マヨ、スキム)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、人参、なめ茸、醤油)	みそ汁 (豆腐、わかめ、葱)	りんごゼリー(りんごジュース、寒天、砂糖、レモン汁)	マフィン、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、バター、スキム、牛乳、生クリーム)			
27	金	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉のアップルジンジャーソテー (豚小間、しめじ、玉葱、りんご、生姜、酒、醤油、みりん)	しらす納豆 (しらす、えのき、納豆、しょうゆ)	かぶのゆず漬け (かぶ、かぶの葉、ゆず、塩)	みそ汁 (もやし、にら)		レーズンブレッド、牛乳			
28	土	牛乳	昆布 牛乳	バターチキンカレー (米、鶏もも、玉葱、トマト缶、おろし生姜、おろしにんにく、カレー粉、生クリーム、バター、コンソメ、塩)		コールスローサラダ (きゃべつ、コーン、胡瓜、酢、塩、砂糖)			柿	コーンフレーククッキー、牛乳 (ホットケーキ粉、コーンフレーク、砂糖、スキム、バター、牛乳)			
30	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鯖のみそ煮 (鯖、生姜、みそ、酒、しょうゆ、砂糖、みりん)	ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	胡瓜の即席 (胡瓜、塩)	すまし汁 (大根、舞茸)		南瓜プリン、麦茶 (南瓜、牛乳、砂糖、ゼラチン、グラニュー糖)			
31	火	麦茶	レズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	チーズ入りつくね (鶏挽、葱、しそ、チーズ、酒、しょうゆ、生姜)	小松菜の煮びたし (小松菜、しめじ、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん)	ごぼうサラダ (ごぼう、人参、胡瓜、マヨ、スキム、しょうゆ)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉)		かぼちゃクリームデニッシュ、牛乳			

*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
ちからのもとになる!
あかのグループ
からだをつくるもとになる!
(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)