

2017年 11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	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	かじきの煮付け (かじき、生姜、しょうゆ、酒、みりん)	さつま芋のクリーム焼き (さつま芋、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、チーズ)	チンゲン菜の塩炒め (チンゲン菜、赤ピ、もやし、鶏がら、塩、油)	みそ汁 (豆腐、わかめ)				バナナココアマフィン、牛乳 (ホットケーキ粉、ココア、砂糖、バナナ、牛乳)	
2	木	麦茶	小魚 麦茶	ごはん (米、押麦)	タンドリーチキン (鶏もも、ケチャップ、カレー粉、ヨーグルト、しょうゆ)	きのこソテー (エリンギ、しめじ、もやし、鶏がら、塩、油)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	スープ (白菜、コーン缶)				あったか塩ラーメン、麦茶 (中華麺、豚ばら、キャベツ、葱、鶏がら、塩)	
3	金	文化の日											
4	土	麦茶	バナナチップ 麦茶	照り焼き丼 (米、鶏肉、おろし生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、キャベツ、のり)				根菜のみそ汁 (大根、人参、ごぼう、みそ)		柿	フレンチトースト、牛乳 (食パン、卵、牛乳、砂糖、メープルシロップ)		
6	月	豆乳	ブルー 豆乳	さつま芋ごはん (米、さつま芋、塩、ごま)	和風おろしハンバーグ (豚挽、豆腐、玉葱、卵、パン粉、牛乳、大根、しょうゆ、みりん)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、しょうゆ、砂糖、ごま油)	カリフラワーのオーロラソース (カリフラワー、ケチャップ、マヨ)	みそ汁 (なめこ、白菜)				ヨーグルト寒天、クラッカー、麦茶 (ヨーグルト、寒天、砂糖、みかん缶)	
7	火	麦茶	おしゃぶり昆布 牛乳	ごはん (米、押麦)	ビーフソテー (豚小間、ビーフ、玉葱、赤ピ、ピーマン、中華味、しょうゆ、砂糖、油)	ほうれん草のナムル (ほうれん草、豆もやし、ごま、ごま油、塩)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	スープ (にら、えのき)				オレンジロール、牛乳	
8	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	焼きししゃも (ししゃも、油)	がんもの煮物 (がんも、人参、大根、しょうゆ、みりん)	白菜とささみのさっぱり和え (白菜、ささみ、塩昆布、ポン酢)	みそ汁 (里芋、ほうれん草)				スープマカロニ、麦茶 (マカロニ、ウインナー、玉葱、人参、コンソメ、塩)	
★9	木	野菜ジュース	野菜ジュース	炊き込みごはん(米、しめじ、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、あさつき)	鶏のから揚げ (鶏もも肉、おろし生姜、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、酒、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)	サニーレタス/ミニトマト	みそ汁 (三つ葉、まり麩)	白桃ゼリー(寒天、砂糖、白桃)			アップルパイ、牛乳 (パイシート、りんご、砂糖、レモン汁、バター)	
10	金	牛乳	レーズン 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	鮭の野菜あん (鮭、もやし、人参、ピーマン、中華味、しょうゆ、みりん、片栗粉)	ひじきの煮物 (ひじき、大豆、いんげん、しょうゆ、砂糖、油)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し)	みそ汁 (なす、玉葱)				ハムロール、牛乳	
11	土	りんごジュース	りんごジュース	さつま芋入りカレー (米、押麦、豚小間、さつま芋、玉葱、人参、エリンギ、しめじ、カレールー、スキム、牛乳、油)				フレンチサラダ (レタス、胡瓜、コーン缶、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)		オレンジ	いちごミルク蒸しパン、牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、牛乳、コンデンスミルク、いちごジャム)		
13	月	麦茶	田作り 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	鶏とうずらの甘辛煮 (鶏もも、うずらの卵、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)	ニラともやしのウスター炒め (にら、もやし、赤ピ、鶏がら、ウスター、油)	チンゲン菜の納豆和え (チンゲン菜、えのき、納豆、しょうゆ)	みそ汁 (南瓜、葱)				もちもちしらすパン、牛乳 (ホットケーキ粉、白玉粉、塩、しらす、青のり、牛乳)	
14	火	麦茶	バナナチップ 豆乳	ラザニア (餃子の皮、豚挽、玉葱、エリンギ、トマト缶、ホワイトソース缶、コンソメ、ウスター、牛乳、チーズ)		クルトンサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、食パン、バジル粉、酢、砂糖、塩、オリーブ油)		スープ (セロリ、玉葱)				スペシャルレーズンブレッド、牛乳	
15	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	鯖の梅生姜煮 (鯖、梅干し、生姜、酒、しょうゆ)	里芋の煮つ転がし (里芋、しょうゆ、砂糖)	春菊のごま和え (春菊、ほうれん草、人参、練りごま、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (舞茸、もやし)				カレーピラフ、麦茶 (米、玉葱、コーン缶、人参、カレー粉、コンソメ、バター、塩、パセリ粉)	
16	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、押麦)	回鍋肉 (豚肉、キャベツ、ピーマン、筍、葱、みそ、テンメン、しょうゆ、砂糖)	人参グラッセ (人参、砂糖、バター)	トマトのマリネ (トマト、黄ピ、胡瓜、酢、砂糖、塩)	スープ (春雨、小松菜、えのき)				豆乳うどん、麦茶 (うどん、玉葱、ささみ、コーン缶、豆乳、鶏がら、塩、油)	
17	金	麦茶	ブルー 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	鶏のみぞれ煮 (鶏小間、葱、人参、いんげん、大根、しょうゆ、みりん、おろし生姜)	ピーマンの塩昆布炒め (ピーマン、エリンギ、塩昆布、ごま油)	茹でブロッコリー(マヨ)	すまし汁 (かまぼこ、あさつき)				クロワッサン、牛乳	
18	土	牛乳	チーズ 牛乳	ツナときのこのスパゲッティ (スパゲッティ、ツナ缶、舞茸、しめじ、玉葱、小松菜、しょうゆ、油、刻みのり)		たまご入りサラダ (キャベツ、胡瓜、卵、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)				柿	焼きおにぎり、麦茶 (米、しょうゆ、みりん)		
20	月	豆乳	干し芋 豆乳	ごはん (米、アマランサス)	カレイのごま味噌焼き (カレイ、白ごま、黒ごま、みそ、砂糖、酒、おろし生姜)	かぶのどろみ煮 (かぶ、かぶ菜、カニカマ、しょうゆ、みりん、片栗粉)	もやしのソテー (もやし、黄ピ、鶏がら、塩、油)	すまし汁 (チンゲン菜、ごぼう)				ニラとチーズのチヂミ、麦茶 (小麦粉、卵、ニラ、チーズ、しょうゆ、みりん)	
★21	火	野菜ジュース	野菜ジュース	わかめごはん (米、わかめふりかけ)	シュウマイ (豚挽、葱、おろし生姜、片栗粉、シュウマイの皮、しょうゆ、酢)	さつま芋のりんご煮 (さつま芋、りんご、さとう)	蒸し野菜(キャベツ、にんじん)	スープ (玉葱、水菜、エリンギ)				ジャムバイキング、牛乳 (ロールパン、いちごジャム、マーメイドジャム、ブルーベリージャム)	
22	水	牛乳	小魚 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	さわらのカレーマヨ焼き (さわら、マヨ、カレー粉、塩、パセリ粉)	こんにゃくの甘辛炒め (こんにゃく、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖、油)	たたきごぼう (ごぼう、胡瓜、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (キャベツ、油揚げ)				黒蜜きな粉もち、麦茶 (スキム、片栗粉、砂糖、きな粉、黒蜜)	
23	木	勤労感謝の日											
24	金	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ごはん (米、アマランサス)	ハムカツ (ハム、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃)	南瓜のオープン焼き (南瓜、油、塩)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)	スープ (レタス、コーン缶)				メープルブレッド、牛乳	
25	土	牛乳	こどもせんべ 牛乳	パングラタン (食パン、鶏小間、玉葱、エリンギ、マッシュルーム、小麦粉、スキム、バター、牛乳、コンソメ、塩、チーズ、油)			ミネストローネ (玉葱、人参、大根、トマト缶、コンソメ、塩)		バナナ			じゃが芋もち、麦茶 (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油)	
27	月	麦茶	チーズ 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	高野豆腐と鶏肉の煮物 (高野豆腐、鶏小間、人参、葱、しょうゆ、砂糖、みりん)	大根とこんにゃくの田楽 (大根、こんにゃく、みそ、砂糖)	白菜のゆず和え (白菜、ゆず、塩)	すまし汁 (とろろ、あさつき)				ざくざくコーンフレーク、牛乳 (コーンフレーク、ホットケーキ粉、砂糖、レーズン、バター)	
28	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ごはん (米、押麦)	肉巻き野菜 (豚肉、人参、いんげん、しょうゆ、みりん、砂糖、おろし生姜、油)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	きゃべつの煮びたし (キャベツ、油揚げ、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (小松菜、えのき)				ごまチーズパン、牛乳	
29	水	豆乳	バナナチップ 豆乳	ごはん (米、アマランサス)	サーモンのムニエル (サーモン、塩、小麦粉、バター)	ピーマンときのこのケチャップ炒め (ピーマン、しめじ、ウインナー、エリンギ、ケチャップ、しょうゆ、油)	わかめサラダ (わかめ、カニカマ、水菜、ポン酢)	スープ (にら、もやし)				チーズたっぷりサブレ、牛乳 (小麦粉、粉チーズ、バター、生クリーム)	
30	木	牛乳	干し芋 牛乳	あんかけかた焼きそば (揚げ麺、豚小間、白菜、きくらげ、人参、チンゲン菜、もやし、中華味、しょうゆ、みりん)		かぶと胡瓜の即席 (かぶ、かぶ菜、胡瓜、塩)				みかん	青菜とじゃこのごはん、麦茶 (米、小松菜、じゃこ、ごま、しょうゆ、みりん、ごま油)		

*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)

★9日と21日は11月のお誕生日会です!