

# 2017年12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	プルーン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	さばの味噌煮 (さば、生姜、味噌、酒、みりん、砂糖)	小松菜のお浸し (小松菜、もやし、おほか、しょうゆ)	五目豆 (大豆、人参、昆布、ごぼう、こんにゃく、しょうゆ、酒、みりん)	すまし汁 (まり麩、あさつき)				チーズクロワッサン、牛乳	
2	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	パジル炒めご飯 (米、鶏挽、玉葱、赤ピ、黄ピ、パジル、卵、しょうゆ、鶏がら、ウスター、油)	コーンサラダ (レタス、胡瓜、コーン缶、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)				バナナ		マシュマロサンド、牛乳 (クラッカー、マシュマロ)		
4	月	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	ねぎ塩チキン (鶏もも、葱、ごま、ごま油、おろしにんにく、塩)	トマトのマリネ (トマト、黄ピ、胡瓜、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩、油)	スープ (キャベツ、しめじ)				スコーン、牛乳 (ホットケーキmix、バター、砂糖、メープル、スキム)	
5	火	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	肉豆腐 (豆腐、豚小間、白滝、玉葱、春菊、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、おろししょうが)	白菜のゆず和え (白菜、塩、ゆず)	温野菜 (ロマネスコ、人参、マヨ)	みそ汁 (大根、なす)				豚まんお焼き、牛乳	
6	水	牛乳	昆布 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	えびと卵の炒め物 (えび、卵、人参、玉葱、キャベツ、きくらげ、鶏がら、しょうゆ、ごま油)	がんもの煮物 (がんも、大根、しょうゆ、砂糖、みりん)	ほうれん草のなめ茸和え (ほうれん草、もやし、なめ茸)	みそ汁 (じゃが芋、ワカメ)				にゅうめん、麦茶 (そうめん、かまぼこ、三つ葉、しょうゆ、みりん)	
★7	木	野菜ジュース	野菜ジュース	鶏ごぼうご飯 (米、鶏小間、ごぼう、あさつき、しょうゆ、酒)	鮭フライ (鮭、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース、油)	千キャベツ、トマト	南瓜のいとこ煮 (南瓜、小豆、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (白菜、人参、油揚げ)	オレンジゼリー(オレンジジュース、砂糖、寒天)			レモンのパウンドケーキ、牛乳 (小麦粉、バター、卵、BP、グラニュー糖、塩、砂糖、レモン汁、レモンピール)	
8	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	はんぺん入りつくね (鶏挽、はんぺん、ひじき、葱、砂糖、しょうゆ、みりん、おろししょうが、片栗粉)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン缶、マヨ、スキム)	もやしのソテー (もやし、ニラ、赤ピ、鶏がら、しょうゆ、油)	すまし汁 (とろろ昆布、三つ葉)				メープルブレッド、牛乳	
9	土	牛乳	レーズン 牛乳	たらこスパゲッティー (スパゲッティー、たらこ、しめじ、玉葱、刻みのり、しょうゆ、塩、バター)			ポトフ (ブロッコリー、キャベツ、人参、かぶ、ウィンナー、コンソメ、塩)		グレープ フルーツ		五平餅、麦茶 (米、味噌、砂糖、みりん、ごま)		
11	月	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ポークビーンズ (豚小間、大豆、じゃが芋、玉葱、人参、セロリ、トマト缶、ケチャップ、ウスター、砂糖、油)	きのこソテー (エリンギ、しめじ、えのき、赤ピ、しょうゆ、鶏がら、バター)	ツナサラダ (レタス、胡瓜、ツナ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	コンソメスープ (もやし、水菜)				トッピングコーンフレーク (コーンフレーク、バナナチップ、りんご、レーズン、牛乳)	
12	火	麦茶	小魚 麦茶	チキングラタン (マカロニ、鶏小間、じゃが芋、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、スキム、コンソメ、塩、パン粉、チーズ、パセリ粉)		白菜とりんごのサラダ (白菜、水菜、りんご、レモン汁、砂糖、塩)		スープ (かぶ、かぶの葉、コーン缶)				オニオンブレッド、牛乳	
13	水	麦茶	プルーン 麦茶	梅ゆかりご飯 (米、ゆかり、カリカリ梅)	ししゃもの磯辺揚げ (ししゃも、小麦粉、青のり、油)	切干大根の酢の物 (切干大根、胡瓜、人参、酢、しょうゆ、砂糖)	ビーフソテー (ビーフ、鶏挽、赤ピ、ピーマン、鶏がら、塩、油)	みそ汁 (里芋、葱)				きな粉ラスク、牛乳 (食パン、バター、砂糖、スキム、きな粉)	
14	木	豆乳	昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉のスタミナ炒め (豚小間、もやし、ニラ、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、みりん、酒、油)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖)	みそ汁 (小松菜、玉葱)				かき玉うどん、麦茶 (うどん、卵、あさつき、しょうゆ、みりん、片栗粉)	
15	金	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	さわらの幽庵焼き (さわら、ゆず、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	里芋の煮物 (里芋、人参、しょうゆ、砂糖)	納豆和え (小松菜、えのき、もやし、納豆、しょうゆ)	みそ汁 (大根、ワカメ)				マロンブレッド、牛乳	
16	土	野菜ジュース	野菜ジュース	中華丼 (米、豚小間、白菜、人参、玉葱、もやし、チンゲン菜、きくらげ、おろししょうが、鶏がら、しょうゆ、片栗粉、ごま油)			中華コーンスープ (卵、コーン缶、春雨、コーンクリーム缶、中華だし、塩)		りんご			ブルーベリージャム蒸しパン、牛乳 (ホットケーキmix、牛乳、砂糖、スキム、ブルーベリージャム)	
18	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	肉じゃが (豚小間、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、絹さや、しょうゆ、みりん、砂糖、酒)	ワカメの酢の物 (ワカメ、胡瓜、しらす、酢、しょうゆ、砂糖)	キャベツのゆかり和え (キャベツ、ゆかり)	みそ汁 (麩、三つ葉)				ティラミス風、麦茶 (ヨーグルト、クリームチーズ、砂糖、ココア、ビスケット)	
19	火	麦茶	干し芋 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	春菊の白和え (春菊、豆腐、人参、こんにゃく、味噌、ごま、砂糖、しょうゆ)	南瓜のチーズ焼き (南瓜、チーズ)	すまし汁 (しめじ、葱)				ピザパン、牛乳	
20	水	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏小間、卵、葱、しめじ、三つ葉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	ふるふき大根 (大根、味噌、砂糖、みりん、酒)	すまし汁 (かまぼこ、ほうれん草)				鮭おにぎり、麦茶 (米、鮭フレーク、塩、ごま、のり)	
21	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	たらの野菜あんかけ (たら、酒、塩、白菜、もやし、人参、しめじ、しょうゆ、砂糖、みりん、鶏がら、片栗粉)	さつま芋のサラダ (さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	しらたきのたらこ炒め (しらたき、たらこ、しょうゆ、酒、油)	スープ (舞茸、水菜)				味噌ラーメン、麦茶 (中華麺、豚挽、キャベツ、コーン缶、味噌、中華だし、おろしにんにく、油)	
♥22	金	りんごジュース	りんごジュース	ケチャップライス (米、玉葱、コーン缶、人参、ケチャップ、コンソメ)	唐揚げ (鶏もも、しょうゆ、砂糖、酒、おろししょうが、おろしにんにく、片栗粉、油)	フライドポテト (じゃが芋、塩)	茹でブロッコリー(マヨ)、星型人参	野菜のポターージュ (南瓜、玉葱、人参、牛乳、コンソメ)	みかん			雪だるまパン、牛乳	
23	土	<b>天皇誕生日</b>											
25	月	豆乳	昆布 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	かじきのトマトソースがけ (かじき、玉葱、トマト缶、ケチャップ、ウスター、小麦粉、砂糖、鶏がら、オリーブ油)	オレンジのサラダ (レタス、胡瓜、オレンジ、水菜、レモン汁、砂糖、塩)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、バター、塩)	スープ (チンゲン菜、エリンギ)				クリスマスカップケーキ、牛乳 (ホットケーキmix、砂糖、牛乳、バター、スキム、ココア、生クリーム、アラザン)	
26	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、ニラ、赤ピ、生姜、味噌、テンメン、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、片栗粉)	もやしのナムル (豆もやし、人参、胡瓜、塩、ごま油)	青菜炒め (チンゲン菜、ベーコン、しめじ、鶏がら、しょうゆ)	ワカメスープ (ワカメ、玉葱、ごま)				ミルクブレッド、牛乳	
27	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	カレイの照り焼き (カレイ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	花野菜のオーロラソースがけ (ブロッコリー、カリフラワー、マヨ、ケチャップ)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、ごま、油)	みそ汁 (さつま芋、あさつき)				チャーハン、麦茶 (米、豚挽、葱、卵、しょうゆ、鶏がら、塩、ごま油)	
28	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	カレーライス (米、豚小間、じゃが芋、玉葱、人参、エリンギ、カレールウ、牛乳、スキム、油)		シーザーサラダ (レタス、胡瓜、ベーコン、粉チーズ、酢、砂糖、塩)			いちご			プレーンクッキー、牛乳 (小麦粉、卵、BP、バター、グラニュー糖、塩)	
29	金	<b>冬休み</b>											
30	土	<b>冬休み</b>											

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
\*都合により献立、材料など変更がある場合があります。
からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

★7日はお誕生会です!      ♥22日はクリスマスランチです!