

2018年 1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

日付	曜日	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		
		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													
2	火													
3	水													
4	木	野菜ジュース	野菜ジュース	ちらし寿司 (米、むきえび、卵、でんぶ、かんぴょう、人参、いんげん、のり、酢、塩、砂糖)		ちくわの天ぷら (ちくわ、小麦粉、油)					すまし汁 (花麩、みつば)	みかん	ビスケット、牛乳 (強力粉、薄力粉、全粒粉、胚芽、バター、砂糖、卵、塩)	
5	金	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	チキンのカレー風味炒め (鶏もも、玉葱、エリンギ、ピーマン、カレー粉、おろしにんにく、おろし生姜、しょうゆ、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)			小松菜の煮びたし (小松菜、もやし、油揚げ、しょうゆ、みりん、油)		みそ汁 (えのき、きやべつ)		七草がゆ、麦茶 (米、大根、かぶ、せり、七草、塩、しょうゆ)	
6	土	牛乳	ブルー 牛乳	ナポリタン (スパゲッティ、ベーコン、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ、ウスター、おろしにんにく、粉チーズ、油)							コンソメスープ (かぶ、エリンギ)		ホットケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、牛乳、バター、メープルシロップ)	
8	月													
成人の日														
9	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの中華煮 (厚揚げ、豚小間、チンゲン菜、玉葱、人参、中華味、しょうゆ、みりん、油)	豆もやしのナムル (豆もやし、のり、ごま油、塩、しょうゆ)		じゃが芋のタラマヨ焼き (じゃが芋、たらこ、マヨ、パセリ)			スープ (大根、葱、コーン)		黒ごまあんぱん、牛乳	
10	水	豆乳	干し芋 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の生姜煮 (鯖、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	切り昆布の煮物 (切昆布、白滝、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)		カリフラワーの甘酢和え (カリフラワー、赤ピ、胡瓜、酢、塩、砂糖)			みそ汁 (小松菜、なす)		あんかけラーメン、麦茶 (中華麺、豚小間、にら、もやし、中華味、しょうゆ、ごま油、片栗粉)	
★11	木	野菜ジュース	野菜ジュース	タコライス (米、豚挽、玉葱、セロリ、トマト缶、カレー粉、ケチャップ、ウスター、コンソメ、レタス、トマト、チーズ)		スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、胡瓜、コーン、マヨ)		ポトフ (ウインナー、きやべつ、じゃが芋、人参、大根、コンソメ、塩)					バナナロールケーキ、麦茶 (小麦粉、卵、砂糖、バナナ、生クリーム、砂糖)	
12	金	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の西京焼き (鯖、みそ、おろし生姜、酒、みりん、砂糖)	ひじきの煮物 (ひじき、こんにやく、大豆、いんげん、しょうゆ、砂糖、油)		人参のグラッセ (人参、砂糖、バター)			すまし汁 (里芋、あさつき)		パリパリチーズ、牛乳 (餃子の皮、チーズ、青のり)	
13	土	牛乳	こんぶ 牛乳	親子丼 (米、鶏もも、玉葱、しめじ、卵、三つ葉、しょうゆ、酒、みりん、のり)							みそ汁 (白菜、人参)	いよかん	はちみつれもんマフィン、牛乳 (ホットケーキ粉、はちみつ、レモン汁、スキム、バター、牛乳)	
15	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	たらの幽庵焼き (たら、ゆず、しょうゆ、酒、砂糖、みりん)	かに玉 (卵、かにかま、あさつき、しょうゆ、中華味、片栗粉)		浅漬け (きやべつ、セロリ、人参、昆布茶、塩)			みそ汁 (切干大根、なす)		ブロッコリーとハムのスパゲッティ、麦茶 (スパゲッティ、ハム、ブロッコリー、玉葱、おろしにんにく、鶏がら、塩、オリーブ油)	
16	火	麦茶	ブルー 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏のトマト煮 (鶏手羽、玉葱、にんにく、トマト缶、コンソメ、ウスター、塩)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、バター、塩、パセリ)		押麦とベーコンのサラダ (レタス、胡瓜、ベーコン、コーン、押麦、酢、塩、砂糖)			スープ (白菜、エリンギ)		チーズパン、牛乳	
17	水	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ぶりの照り焼き (ぶり、おろし生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、ちくわ、しょうゆ、みりん、油)		ごぼうサラダ (ごぼう、胡瓜、赤ピ、コーン、スキム、マヨ、しょうゆ)			みそ汁 (納豆、葱)		ゼリーヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、ブドウジュース、寒天、砂糖、みかん缶、レモン汁、コーンフレーク)	
18	木	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	かき揚げうどん (うどん、玉葱、人参、せり、桜えび、しょうゆ、酒、みりん)		ほうれん草と春菊のごま和え (ほうれん草、春菊、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖)						みかん	ジャンバラヤ、麦茶 (米、ウインナー、玉葱、ピーマン、コーン、ケチャップ、カレー粉、鶏がら、パセリ、塩)	
19	金	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	肉団子とキャベツのコンソメ煮 (豚挽、玉葱、キャベツ、人参、パン粉、コンソメ、塩)	ブロッコリーのツナマヨサラダ (ブロッコリー、ツナ、マヨ、スキム)		もやしのソテー (もやし、しめじ、鶏がら、しょうゆ、油)			みそ汁 (ニラ、大根)		いぬパン、牛乳	
20	土	りんごジュース	りんごジュース	塩むすび (米、塩、のり)				石狩汁 (鮭、じゃが芋、玉葱、人参、大根、ごぼう、こんにやく、酒、みそ、バター)				みかん	いちご蒸しパン、牛乳 (ホットケーキ粉、いちごジャム、スキム、砂糖、牛乳、油)	
22	月	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏のみぞれ煮 (鶏もも、大根、あさつき、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	おからの炒り煮 (おから、人参、いんげん、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油)		南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム、赤ワイン)			みそ汁 (麩、みつば)		チーズリゾット、麦茶 (米、ベーコン、玉葱、舞茸、押麦、チーズ、パセリ、鶏がら、塩)	
23	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	かじきのピカタ (かじき、小麦粉、卵、塩、ケチャップ、油)	きのこソテー (しめじ、エリンギ、人参、葱、しょうゆ、鶏がら、油)		わかめサラダ (水菜、赤ピ、わかめ、海藻ミックス、ポン酢)			ほうれん草のポタージュ (ほうれん草、玉葱、粉チーズ、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、塩)		とちおとめブレッド、牛乳	
24	水	麦茶	チーズ 麦茶	カレーライス (米、豚小間、玉葱、じゃが芋、人参、りんご、トマト缶、小麦粉、バター、カレー粉、コンソメ、スキム、ケチャップ、ウスター)		コールスローサラダ (きやべつ、胡瓜、コーン、酢、塩、砂糖)						いよかん	マカロニかりんとう、麦茶 (マカロニ、きなこ、コンデンスミルク、はちみつ、バター、油)	
25	木	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイの煮つけ (カレイ、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	南瓜のチーズ焼き (南瓜、チーズ、油)		かぶのゆかり和え (かぶ、かぶの葉、塩、ゆかり)			みそ汁 (ごぼう、人参)		肉うどん、麦茶 (うどん、豚小間、白菜、玉葱、しょうゆ、みりん、酒)	
26	金	野菜ジュース	野菜ジュース	茶飯 (米、ほうじ茶、塩)	おでん (大根、うずらの卵、こんにやく、がんも、はんぺん、昆布、鶏挽、葱、油揚げ、しょうゆ、酒、みりん)	胡瓜の即席 (胡瓜、塩)						みかん	ツナコーンパン、牛乳	
27	土	牛乳	チーズ 牛乳	焼きそば (蒸し麺、豚小間、きやべつ、もやし、人参、玉葱、ピーマン、鶏がら、ウスター、中濃、青のり)							わかめスープ (わかめ、葱、ごま)	りんご	焼きおにぎり、麦茶 (米、おかか、しょうゆ、みりん)	
29	月	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚ばら白菜 (豚ばら、白菜、葱、酒、ポン酢)	田楽3種 (大根、こんにやく、里芋、みそ、酒、みりん、砂糖)		フルーツサラダ (サニーレタス、胡瓜、りんご、みかん缶、ハム、マヨ)			すまし汁 (小松菜、舞茸)		ふかし芋、牛乳 (さつま芋、塩)	
30	火	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豆腐ステーキ・肉みそがけ (豆腐、鶏挽、玉葱、筍、みそ、おろし生姜、酒、みりん、小麦粉、油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、もやし、人参、鶏がら、塩、オリーブ油)		ワンタンスープ (豚小間、ワンタンの皮、きやべつ、人参、きくらげ、中華味、塩、ごま)					りんごジャムデニッシュ、牛乳	
31	水	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	白身魚のフライ (メルルーサ、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩、油)		千きやべつ (キャベツ、人参)			みそ汁 (高野豆腐、かぶ)		オレンジ風味のプリン、ハーベストセサミ、麦茶 (卵、牛乳、生クリーム、砂糖、オレンジジュース、グラニュー糖)	

* 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)

★11日は1月のお誕生日会です!