

# 2018年2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	木	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ミートボールのクリーム煮 (鶏挽、玉葱、豆腐、卵、白菜、人参、小麦粉、牛乳、バター、コンソメ)	カリフラワーのおかか和え (カリフラワー、かつお節、醤油)	水菜とくるみのサラダ (水菜、レタス、赤ピーマン、クルミ、レモン 砂糖、油、塩)	コンソメスープ (コーン、人参、ほうれん草)					恵方巻き、麦茶 (米、胡瓜、卵、かんぴょう、醤油、でんぶ、かにカマ、酢、砂糖、塩、のり)
2	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	炒り大豆のご飯 (米、大豆、生姜、醤油、ごま)	高野豆腐のみぞれ煮 (高野豆腐、豚ばら、大根、しめじ、あさつき、醤油、砂糖、油)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油)	南瓜のオープン焼き (南瓜、油、塩)	みそ汁 (えのき、玉葱)					ハムチーズロール、牛乳
3	土	牛乳	チーズ 牛乳	桜えびと卵のチャーハン (米、豚小間、卵、玉ねぎ、人参、ピーマン、桜えび、中華だし、醤油、ごま油)		スティック胡瓜(マヨ)		わかめスープ (わかめ、長葱、ごま)	いよかん			ジャムサンドクラッカー、牛乳 (リッツ、いちごジャム)	
5	月	麦茶	茹で大豆 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ねぎ塩チキン (鶏もも、長ねぎ、酒、にんにく、塩、ごま油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、もやし、赤ピーマン、コーン、バター、醤油)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、絹さや、醤油、砂糖、みりん、油)	みそ汁 (キャベツ、厚揚げ)					ごませんべい、麦茶 (強力粉、薄力粉、白ごま、黒ごま、砂糖、塩、油)
6	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	干草焼き (卵、鶏挽、玉葱、人参、いんげん、醤油、砂糖)	ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、ちくわ、醤油、砂糖、みりん)	さつま芋とレーズンのサラダ (さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム、塩)	すまし汁 (三つ葉、花麩)					かぼちゃクリームパン、牛乳
7	水	麦茶	バナナチップ 麦茶	わかめご飯 (米、押麦、炊込わかめ)	ぶりの塩焼き/大根おろし (ぶり、酒、塩/大根、醤油)	菜の花の海苔和え (菜の花、白菜、人参、醤油、海苔)	豚汁 (豚小間、ごぼう、里芋、人参、長葱、こんにゃく、油揚げ、味噌)		はっさく			きなこもち、麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)	
8	木	牛乳	ハーベスト 牛乳	ご飯 (米、押麦)	手作りがんもどき (豆腐、鶏挽、人参、ごぼう、ひじき、卵、生姜、砂糖、醤油、片栗粉、油)	小松菜とじゃこの煮浸し (こまつな、もやし、じゃこ、人参、砂糖、醤油、みりん)	トマトのドレッシング和え (トマト、黄ピーマン、酢、油、砂糖、塩、バジル)	みそ汁 (じゃが芋、玉葱)				カレーうどん、麦茶 (うどん、豚小間、しめじ、玉葱、人参、ルー、醤油)	
9	金	麦茶	干し芋 麦茶	ご飯 (米、押麦)	回鍋肉 (豚ばら、きゃべつ、ピーマン、赤ピーマン、長葱、味噌、テンメンジャン、醤油、砂糖)	かぶの酢漬け (かぶ、かぶの葉、昆布、酢、砂糖、塩)	ナムル (豆もやし、人参、ごま、塩、ごま油、にんにく)	中華スープ (にら、えのき)				黒糖ブレッド、牛乳	
10	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	サンドウィッチ (食パン、ツナ、マヨ、胡瓜)/(食パン、チーズ、ハム、マヨ)			具沢山スープ (じゃがいも、ウインナー、玉葱、ブロッコリー、人参、コンソメ、塩)		バナナ			ゆかりおにぎり、麦茶 (米、ゆかり、のり)	
12	祝			建国記念日									
13	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	すき焼き風煮 (豚小間、焼き豆腐、白菜、玉葱、長葱、白滝、醤油、砂糖、みりん)	春菊のごま和え (春菊、もやし、人参、ごま、醤油、砂糖)	ふろふき大根 (大根、味噌、砂糖、みりん)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)					ハートの苺ジャムデニッシュ、牛乳
14	水	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鮭のタルタル焼き (鮭、卵、玉葱、マヨ、酒、塩、パセリ)	ピクルス (大根、胡瓜、人参、セロリ、酢、砂糖、油、にんにく)	南瓜の煮物 (南瓜、砂糖、醤油、酒、みりん)	鶏がらスープ (白菜、チンゲン菜)					フルーツヨーグルト/ハーベスト、麦茶 (ヨーグルト、みかん、バナナ、パイン、砂糖、ハーベスト)
★15	木	野菜ジュース	野菜ジュース	ご飯 (米、押麦)	チーズハンバーグ (豚挽、鶏挽、玉葱、豆腐、パン粉、牛乳、卵、チーズ、ケチャップ、ウスターソース)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、バター、塩)	ブロッコリー(マヨ)/人参の甘煮	コンソメスープ (キャベツ、ウインナー、コーン)	オレンジゼリー (オレンジジュース、寒天、砂糖)				ココアベリーケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、B・P、バター、ココア、ブルーベリー)
16	金	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	炒り鶏 (鶏もも、ごぼう、大根、人参、こんにゃく、いんげん、醤油、砂糖、油)	もやしのバジル炒め (もやし、人参、ピーマン、バジル、鶏がら、油)	海藻サラダ (レタス、海藻MIX、胡瓜、赤ピ、しょうゆ、酢、砂糖)	すまし汁 (小松菜、麩)					ポチのあしあと、牛乳
17	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	豚丼 (米、豚小間、玉葱、醤油、砂糖、にんにく)				みそ汁 (白菜、油揚げ、人参)	いちご			じゃが芋餅、牛乳 (じゃが芋、片栗粉、醤油、砂糖、バター)	
19	月	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	親子煮 (鶏小間、卵、玉葱、人参、醤油、砂糖、刻みのり)	キャベツのゆかり和え (キャベツ、ゆかりの素)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉)					ぎょうざの皮ピザ、麦茶 (餃子の皮、玉葱、ピーマン、ツナ、チーズ、ケチャップ)
20	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ポークチャップ (豚小間、小麦粉、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖)	白菜のゆず風味漬け (白菜、塩、ゆず)	はんぺんの磯辺焼き (はんぺん、のり、砂糖、醤油、酒、みりん)	鶏がらスープ (もやし、しめじ)					メープルブレッド、牛乳
21	水	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の香味焼き (鯖、長葱、醤油、生姜、にんにく、酒、みりん)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、もやし、人参、なめ茸)	みそ汁 (なす、キャベツ)					りんご蒸しパン、牛乳 (ホットケーキ粉、牛乳、りんご、砂糖)
22	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	厚揚げと豚肉の味噌炒め (厚揚げ、豚ばら、きゃべつ、玉葱、味噌、醤油、酒、みりん)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、マヨ、スキム)	きのこのバター焼き (しめじ、エリンギ、舞茸、バター、しょうゆ)	すまし汁 (三つ葉、玉葱)					塩焼きそば、麦茶 (中華麺、玉葱、もやし、人参、桜えび、鶏がら、塩、ごま油)
23	金	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	たらの親子天ぷら (たら、たらこ、小麦粉、卵、油)	春菊の白和え (春菊、人参、こんにゃく、豆腐、みそ、ごま、しょうゆ、砂糖)	さつま芋のオレンジ煮 (さつま芋、オレンジ、砂糖)	かき玉汁 (卵、人参、長葱)					豚まんおやき、牛乳
24	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	ミートソーススパゲティ (スパゲティ、豚挽、玉葱、セロリ、人参、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、コンソメ)			野菜たっぷりポトフ (キャベツ、じゃが芋、玉葱、かぶ、コンソメ、塩)		バナナ			クリームチーズサンド、牛乳 (食パン、クリームチーズ、苺ジャム)	
26	月	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、押麦)	カレー (豚小間、玉葱、じゃが芋、人参、カレールー、スキム、牛乳、ケチャップ、ウスターソース)	コーンクリームサラダ (キャベツ、人参、コーンクリーム缶、酢、砂糖、油、塩)			はっさく			マシュマロコーンフレーク、牛乳 (コーンフレーク、マシュマロ、バター)	
27	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	チキンのマーマレード焼き (鶏もも、マーマレードジャム、醤油、酒)	五目煮豆 (大豆、人参、昆布、こんにゃく、しょうゆ、砂糖)	パリパリサラダ (レタス、揚げ麺、胡瓜、赤ピーマン、チーズ、酢、油、塩)	みそ汁 (大根、小松菜)					ウインナーパン、牛乳
28	水	麦茶	ハーベスト 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばの味噌煮 (さば、味噌、砂糖、みりん、酒、生姜)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、ハム、マヨ、スキム)	菜の花のピーナッツ和え (菜の花、もやし、人参、ピーナッツ、醤油、砂糖)	すまし汁 (高野豆腐、長葱)					いなり寿司、麦茶 (米、酢、砂糖、塩、油揚げ、醤油、砂糖、みりん)

\*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)

☆15日(木)は、お誕生会です。