

# 2018年 7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	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレーの香草パン粉焼き (カレー、塩、パン粉、パセリ粉、バジル粉、オリーブ油)	カラフルピクルス (胡瓜、黄ピー、赤ピー、カリフラワー、酢、砂糖、塩)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、ウィンナー、コーン缶、鶏がら、しょうゆ、油)	スープ (かぶ、かぶの葉)		サブレ、牛乳 (ホットケーキmix、バター、砂糖、卵)			
3	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ポークビーンズ (豚小間、大豆、玉葱、じゃが芋、人参、セロリ、トマト缶、ケチャップ、ウスター、砂糖、油)	きのこの炒め物 (エリンギ、しめじ、えのき、玉葱、しょうゆ、バター)	ツナサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、ツナ、マヨ、スキム)	コンソメスープ (水菜、もやし)		ほうれん草チーズブレッド、牛乳			
4	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	あじの南蛮漬け (あじ、玉葱、人参、ピーマン、酢、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、油)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖、しょうゆ)	茹で枝豆	もずくスープ (もずく、あさつき、ごま、かぼす)		味噌バターラーメン、麦茶 (中華麺、キャベツ、葱、コーン缶、味噌、にんにく、バター)			
5	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、鶏小間、玉葱、人参、しめじ、いんげん、しょうゆ、みりん、砂糖)	冬瓜のあんかけ (冬瓜、カニカマ、しょうゆ、砂糖、生姜、片栗粉)	浅漬け (胡瓜、セロリ、かぶ、塩)	みそ汁 (なす、葱)		七夕ゼリー、おせんべい、麦茶 (寒天、カルピス、砂糖、パン缶)			
6	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	回鍋肉 (豚バラ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、長葱、味噌、しょうゆ、テンメンジャン、砂糖)	もやしのナムル (豆もやし、人参、ごま、ごま油、塩)	じゃが芋のオイスターソース煮 (じゃが芋、玉葱、オイスター、しょうゆ、砂糖、油)	中華スープ (春雨、人参、きくらげ)		豚まんお焼き、牛乳			
7	土	りんごジュース	りんごジュース	夏野菜カレー (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、ズッキーニ、コーン、カレールウ、油)						スイカ	マーマレード蒸しパン、牛乳 (ホットケーキmix、砂糖、牛乳、マーマレードジャム)		
9	月	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンのムニエル (サーモン、塩、小麦粉、バター)	ラトウイユ (ズッキーニ、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、コンソメ、塩)	ブロッコリーのたらまヨがけ (ブロッコリー、マヨ、たらこ)	スープ (もやし、ニラ)		コーンご飯、麦茶 (米、人参、コーン、玉葱、コンソメ、鶏がら、塩)			
10	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	葱塩チキン (鶏もも、葱、ごま、ごま油、おろしにんにく、塩)	ビーフンの炒め物 (ビーフン、ピーマン、赤ピー、鶏がら、しょうゆ、油)	ワカメの酢の物 (ワカメ、胡瓜、しらす、酢、砂糖、しょうゆ)	みそ汁 (なめこ、豆腐)		ごまチーズパン、牛乳			
★11	水	野菜ジュース	野菜ジュース	雑穀ご飯 (米、雑穀米、塩)	デミグラスソースハンバーグ (豚挽、鶏挽、豆腐、玉葱、パン粉、卵、牛乳、塩、エリンギ、しめじ、デミグラスソース缶)	シーザーサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、ベーコン、粉チーズ、酢、砂糖、塩)	人参グラッセ (人参、砂糖、バター)	スープ (オクラ、大根、コーン)	ももゼリー(ネク ター、寒天、砂糖、 レモン汁)	ブルーベリーヨーグルトパフェ、麦茶 (クリームチーズ、ヨーグルト、砂糖、生クリーム、レモン汁、ブルーベリー、コーンフレーク、アラザン)			
12	木	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鯖の味噌煮 (さば、生姜、味噌、砂糖、みりん、しょうゆ)	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)	チンゲン菜のなめたけ和え (チンゲン菜、もやし、なめ茸)	みそ汁 (冬瓜、三つ葉)		ナポリタン、麦茶 (スパゲッティ、ハム、ピーマン、玉葱、ケチャップ、コンソメ、塩、油)			
13	金	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚肉の生姜焼き/干キャベツ (豚肉、玉葱、人参、生姜、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、油)(キャベツ)	胡瓜の中華和え (胡瓜、白きくらげ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)		ウィンナーパン、牛乳			
14	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ネバネバ丼 (米、オクラ、納豆、たくあん、しょうゆ、のり)			豚汁 (豚小間、人参、大根、ごぼう、豆腐、味噌、油)		バナナ	じゃが芋もち、麦茶 (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、砂糖、バター)			
16	月	<b>海の日</b>											
17	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ゴーヤチャンプルー (豚小間、豆腐、卵、玉葱、赤ピー、ゴーヤ、きくらげ、鶏がら、かつお節、しょうゆ、油)	もずく酢 (もずく、胡瓜、酢、しょうゆ、砂糖)	ズッキーニのチーズ焼き (ズッキーニ、チーズ、オリーブ油)	みそ汁 (大根、油揚げ)		揚げパン、牛乳 (コッペパン、油、グラニュー糖)			
18	水	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さわらのカレーマヨ焼き (さわら、カレー粉、マヨ、塩、パセリ粉)	もやしのソテー (もやし、ニラ、ハム、鶏がら、しょうゆ、塩)	海藻サラダ (レタス、胡瓜、海藻ミックス、ポン酢)	すまし汁 (かまぼこ、あさつき)		レモンマフィン、牛乳 (小麦粉、BP、バター、砂糖、卵、レモン汁)			
19	木	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	バンバンジー (ささ身、胡瓜、水菜、もやし、練りごま、酢、しょうゆ、砂糖)	茹でとうもろこし	がんもの煮物 (がんも、人参、しょうゆ、砂糖)	スープ (ワカメ、葱)		牛乳もち、麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)			
20	金	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのトマトソースがけ (かじき、小麦粉、トマト缶、玉葱、ケチャップ、砂糖、塩、オリーブ油)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、バター、塩)	なすの味噌炒め (なす、ピーマン、味噌、砂糖、みりん、酒、油)	スープ (ブロッコリー、人参)		バナナクリームロール、牛乳			
21	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	焼きそば (中華麺、豚小間、キャベツ、玉葱、もやし、人参、ピーマン、中濃ソース、中華味、しょうゆ、青のり)			中華スープ (コーンクリーム、コーン、オクラ、玉葱、中華味、塩)		メロン	梅おかかおにぎり、麦茶 (米、梅干し、かつお節、しょうゆ、のり)			
23	月	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	照り焼きチキン (鶏もも、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、生姜)	オクラの納豆和え (オクラ、えのき、納豆、しょうゆ)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、砂糖)	みそ汁 (ほうれん草、しめじ)		抹茶クッキー、牛乳 (ホットケーキmix、砂糖、卵、油、抹茶、牛乳、くるみ)			
24	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	タコライス (米、豚挽、玉葱、人参、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、キュウリ、チーズ)			コンソメスープ (キャベツ、人参、大根、コーン、コンソメ、塩)	グレープ フルーツ		メープルリング、牛乳、			
25	水	豆乳	チーズ 豆乳	ワカメご飯 (米、ワカメふりかけ)	揚げししゃも (ししゃも、片栗粉、油)	南瓜のサラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	トマトのポン酢和え (トマト、玉葱、ポン酢)	みそ汁 (豆腐、えのき)		水ようかん、麦茶 (こしあん、砂糖、塩、寒天)			
26	木	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げと冬瓜の豚バラ煮 (厚揚げ、豚バラ、冬瓜、葱、人参、生姜、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	レタスの塩昆布和え (レタス、塩昆布)	こんにゃくの田楽 (こんにゃく、味噌、みりん、酒、砂糖)	すまし汁 (麩、あさつき)		冷やしたぬきうどん、麦茶 (うどん、天かす、ワカメ、葱、しょうゆ、みりん、酒)			
27	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	いわしの梅煮 (いわし、梅干し、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	モロヘイヤのお浸し (モロヘイヤ、ほうれん草、えのき、しょうゆ)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、大豆、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (じゃが芋、玉葱)		ミルクブレッド、牛乳			
28	土	麦茶	バナナチップ 麦茶	スタミナ丼 (米、豚小間、もやし、ニラ、玉葱、キャベツ、生姜、にんにく、しょうゆ、砂糖、油)			具だくさん味噌汁 (豆腐、しめじ、なす、人参、油揚げ、味噌)	オレンジ		ジャムサンドイッチ、牛乳 (食パン、いちごジャム、クリームチーズ)			
30	月	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	マーボー茄子 (豚挽、なす、ピーマン、人参、味噌、テンメン、鶏がら、にんにく、生姜、酒、しょうゆ、砂糖、ごま油)	春雨サラダ (春雨、人参、胡瓜、酢、しょうゆ、砂糖、塩)	中華炒め (もやし、卵、きくらげ、中華味、塩、油)	スープ (チンゲン菜、エリンギ)		しらすとしそのおにぎり、麦茶 (米、しらす、塩、ごま、塩、のり)			
31	火	牛乳	小魚 牛乳	そうめん (そうめん、しょうゆ、みりん、オクラ)	ちくわの磯辺揚げ、さつま芋天 (ちくわ、小麦粉、青のり、油)(さつま芋、小麦粉、油)	野菜のゆかり和え (キャベツ、胡瓜、人参、ゆかり)			パイン缶	黒糖レーズンロール、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)

★11日はお誕生会です!