

2018年 8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	麦茶	パン耳きな粉牛乳	ごはん(米、押麦)	鯖のムニエル~オーロラタルタルがけ~ (鯖、小麦粉、塩、酒、油)(卵、マヨ、ケチャップ、パセリ粉)	こんにやくのきんぴら (こんにやく、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖、油)	フレンチサラダ (レタス、サニー、胡瓜、黄ピー、レモン汁、砂糖、塩)	スープ (水菜、玉葱)		マーブルキャラメルスコーン、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、グラニュー糖、生クリーム)			
2	木	牛乳	バナナチップ牛乳	ごはん(米、アマランサス)	肉じゃが (豚バラ、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、絹さや、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、油)	茹で枝豆	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、カニカマ、酢、砂糖、しょうゆ)	みそ汁 (小松菜、人参)		しょうゆラーメン、麦茶 (中華麺、葱、ナルト、コーン缶、しょうゆ、中華味、おろしにんにく)			
3	金	麦茶	コーンフレーク麦茶	ごはん(米、押麦)	高野豆腐と鶏肉炒め (高野豆腐、鶏小間、葱、人参、しめじ、しょうゆ、鶏がら、油)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	水菜のマヨサラダ (胡瓜、水菜、人参、マヨ、しょうゆ)	すまし汁 (葱、えのき)		ココアクッキー、牛乳 (ホットケーキ粉、ココア、砂糖、バター、牛乳)			
4	土	牛乳	チーズ牛乳	なすとベーコンのトマトパスタ (スパゲッティ、なす、玉葱、ベーコン、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩、おろしにんにく、オリーブ油)			レタスのたっぷりスープ (レタス、人参、えのき、鶏がら、うすくち)		メロン	五平餅、麦茶 (米、みそ、みりん、砂糖、ごま)			
6	月	牛乳	小魚牛乳	ごはん(米、押麦)	チンジャオロース (豚肉、ピーマン、赤ピー、エリンギ、オイスター、しょうゆ、砂糖、酒、おろし生姜、油、片栗粉)	南瓜の煮物 (南瓜、砂糖、しょうゆ)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、人参、なめ茸)	スープ (ニラ、もやし)		コーンもちもちパン、牛乳 (ホットケーキ粉、白玉粉、ベーコン、コーン缶、塩、牛乳、油)			
7	火	麦茶	おしゃぶり昆布麦茶	ごはん(米、アマランサス)	タンドリーチキン (鶏もも、玉葱、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、しょうゆ、おろしにんにく)	ブロッコリーのチーズ焼き (ブロッコリー、粉チーズ、オリーブ油)	人参ドレッシングサラダ (レタス、胡瓜、しめじ、人参、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (かぶ、かぶ葉)		オレンジブレッド、牛乳			
8	水	豆乳	コーンフレーク豆乳	ごはん(米、押麦)	サーモンの照り焼き (サーモン、しょうゆ、酒、みりん、おろし生姜)	人参の和風グラッセ (人参、バター、砂糖、しょうゆ)	オクラと納豆のネバネバ和え (オクラ、えのき、納豆、おかか、しょうゆ)	みそ汁 (キャベツ、玉葱)		さつま芋団子、赤しそジュース (さつま芋、砂糖、スキム、小麦粉、ごま)(赤しそ、砂糖、酢)			
9	木	牛乳	プルーン牛乳	ごはん(米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豚挽、豆腐、葱、赤ピー、みそ、テンメン、しょうゆ、砂糖、生姜、ごま油、片栗粉)	茹でとうもろこし	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油)	スープ (チンゲン菜、エリンギ)		さっぱりゆず塩うどん、麦茶 (うどん、葱、鶏小間、ゆず、塩、鶏がら、うすくち)			
10	金	麦茶	バナナチップ麦茶	ごはん(米、押麦)	あじのごま揚げ (あじ、黒ごま、白ごま、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、おろし生姜、片栗粉、油)	冬瓜の煮物 (冬瓜、人参、うすくち、砂糖)	モロヘイヤのお浸し (モロヘイヤ、もやし、えのき、おかか、しょうゆ)	みそ汁 (しめじ、ニラ)		バターロール、南瓜の冷製スープ (南瓜、玉葱、牛乳、バター、コンソメ、小麦粉、塩、パセリ粉)			
山の日													
13	月	麦茶	チーズ牛乳	ごはん(米、押麦)	鶏手羽のリング煮 (鶏手羽元、おろし生姜、おろしにんにく、酢、リングジュース、砂糖、しょうゆ、油)	もやしの卵炒め (もやし、卵、人参、ピーマン、鶏がら、塩、油)	なすと胡瓜の即席 (なす、胡瓜、塩)	みそ汁 (なめこ、あさつき)		パバロア、おせんべい、麦茶 (パバロアの素、牛乳)			
14	火	牛乳	レーズン牛乳	ごはん(米、アマランサス)	かじきのカレームニエル (かじき、小麦粉、カレー粉、塩、油)	ラトウイユ (ズッキーニ、玉葱、なす、人参、トマト缶、コンソメ、塩、オリーブ油)	茹でブロッコリー、マヨ	スープ (ほうれん草、コーン缶)		オニオンベーコンロール、牛乳			
15	水	牛乳	おしゃぶり昆布牛乳	ごはん(米、押麦)	ミートボール (豚挽、玉葱、豆腐、卵、牛乳、パン粉、ケチャップ、中濃、砂糖)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、バター、塩)	コロコロピクルス (胡瓜、人参、黄ピー、酢、砂糖、塩、おろしにんにく、オリーブ油)	コンソメスープ (レタス、人参)		ガーリックバジルラスク、麦茶 (食パン、バター、おろしにんにく、バジル粉、塩)			
16	木	牛乳	コーンフレーク牛乳	冷やし中華 (中華麺、ささ身、卵、胡瓜、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、鶏がら、おろし生姜、ごま油)		ちくわの磯辺揚げ (ちくわ、青のり、小麦粉、片栗粉、油)			スイカ	桜えびときのこのごはん、麦茶 (米、舞茸、えのき、桜えび、生姜、しょうゆ、砂糖、油)			
17	金	麦茶	バナナチップ麦茶	ごはん(米、押麦)	鯛のかば焼き (いわし、小麦粉、しょうゆ、砂糖、みりん、油)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	オクラの梅肉和え (オクラ、えのき、梅干し、しょうゆ)	みそ汁 (南瓜、玉葱)		ココアロール、牛乳			
18	土	牛乳	お子様せんべい牛乳	しらす丼 (米、しらす、大根、ごま、大葉、おろし生姜、しょうゆ)			けんちん汁 (豆腐、人参、葱、ごぼう、しょうゆ)		オレンジ	ポップコーン、麦茶 (ポップコーンの素、コンソメ、バター、油)			
20	月	豆乳	小魚豆乳	ごはん(米、押麦)	冬瓜と鶏のさっぱり煮 (冬瓜、鶏小間、葱、おろし生姜、鶏がら、塩、うすくち、片栗粉)	セロリのツナ炒め (人参、セロリ、ツナ缶、塩、おろしにんにく、油)	もずく酢 (もずく、胡瓜、カニカマ、酢、砂糖、しょうゆ)	みそ汁 (三つ葉、まり麩)		しらすのペペロンチーノ、麦茶 (スパゲッティ、しらす、玉葱、キャベツ、鶏がら、塩、おろしにんにく、オリーブ油)			
21	火	麦茶	チーズ麦茶	ごはん(米、アマランサス)	ゴーヤチャンプル (豚小間、豆腐、卵、玉葱、もやし、人参、ゴーヤ、きくらげ、鶏がら、塩、しょうゆ、おかか、油)	南瓜のオープン焼き (南瓜、塩、油)	トマトのマリネ (トマト、黄ピー、胡瓜、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (そうめん、水菜)		肉みそパン、牛乳			
22	水	牛乳	コーンフレーク牛乳	ごはん(米、押麦)	しそ入りはんぺんつくね (鶏挽、はんぺん、葱、大葉、おろし生姜、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油)	ディップ野菜 (人参、カリフラワー、マヨ)	ほうれん草の胡麻和え (ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ、砂糖、ごま)	みそ汁 (切干大根、なす)		枝豆と塩昆布のおにぎり、麦茶 (米、塩昆布、枝豆)			
23	木	豆乳	おしゃぶり昆布豆乳	ハヤシライス (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、エリンギ、ハヤシルウ、スキム、牛乳、ケチャップ、中濃、油)		クルトンサラダ (レタス、胡瓜、水菜、コーン缶、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油、食パン)			グレープフルーツ	パリパリピザ、麦茶 (餃子の皮、青のり、チーズ)			
24	金	麦茶	チーズ麦茶	ごはん(米、押麦)	鯖のゆず味噌煮 (鯖、みそ、ゆず、砂糖、みりん、しょうゆ、酒)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、もやし、赤ピー、鶏がら、しょうゆ、油)	たたきごぼう (ごぼう、胡瓜、酢、砂糖、しょうゆ、ごま)	すまし汁 (葱、人参)		抹茶ブレッド、牛乳			
25	土	リンゴジュース	リンゴジュース	チャーハン (米、豚挽、卵、葱、人参、鶏がら、しょうゆ、塩、ごま油)			野菜たっぷりスープ (大根、キャベツ、エリンギ、中華味、塩、うすくち)		バナナ	きな粉パタートースト、牛乳 (食パン、きな粉、砂糖、バター、スキム)			
27	月	豆乳	バナナチップ豆乳	ごはん(米、押麦)	チャプチェ (春雨、豚小間、玉葱、ニラ、赤ピー、中華味、しょうゆ、砂糖、おろし生姜、油)	さつま芋のオレンジ煮 (さつま芋、オレンジジュース、砂糖)	サニーレタスののりサラダ (サニーレタス、レタス、のり、塩、ごま油)	スープ (モロヘイヤ、えのき)		メープル蒸しパン、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、重曹、メープルシロップ、砂糖、豆乳)			
28	火	麦茶	小魚麦茶	ごはん(米、アマランサス)	厚揚げと豚バラのおろしポン酢 (厚揚げ、豚バラ、葱、人参、大根、ポン酢)	こんにやくの田楽 (こんにやく、みそ、砂糖、みりん)	ズッキーニのソテー (ズッキーニ、エリンギ、舞茸、鶏がら、塩、油)	すまし汁 (小町麩、とろろ昆布)		苺ジャムデニッシュ、牛乳			
29	水	リンゴジュース	リンゴジュース	カリカリ梅じゃこご飯 (鶏もも、葱、おろし生姜、おろしにんにく、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、片栗粉、油)	油淋鶏 (鶏もも、葱、おろし生姜、おろしにんにく、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、片栗粉、油)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン缶、マヨ、スキム)	サニーレタス/ミニトマト	コンソメスープ (玉葱、人参、大根)	フルーチェブルーベリー	フルーツポンチ、絞り出しクッキー、麦茶 (スイカ、みかん缶、バイン缶、りんご、サイダー)(小麦粉、強力粉、粉糖、アーモンドパウダー、バター)			
30	木	牛乳	プルーン牛乳	ごはん(米、アマランサス)	カレイの煮つけ (カレイ、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	チンゲン菜の酢味噌和え (チンゲン菜、わかめ、かまぼこ、みそ、砂糖、酢)	昆布茶漬け (胡瓜、人参、昆布茶)	すまし汁 (豆腐、あさつき)		ピラフ、麦茶 (米、ウィンナー、玉葱、ピーマン、コンソメ、塩、バター)			
31	金	麦茶	コーンフレーク麦茶	ごはん(米、押麦)	かに玉 (卵、カニカマ、葱、きくらげ、グリーンピース、牛乳、鶏がら、しょうゆ、砂糖、酢、片栗粉)	もやしとニラのウスター炒め (もやし、ニラ、ウスター、鶏がら、油)	なすの揚げ浸し (なす、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油)	スープ (冬瓜、コーン缶)		セサミチーズブレッド、牛乳			

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)