

2018年9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	土	牛乳	チーズ 牛乳	ナポリタン (スパゲッティ、ハム、玉葱、ピーマン、コンソメ、ケチャップ、おろしにんにく、オリーブ油)			具沢山スープ (キャベツ、人参、しめじ、かぶ、コンソメ、塩)		ぶどう	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、塩、酒、のり)	麦茶	
3	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖のみそマヨ焼き (鯖、みそ、マヨ、おろしにんにく)	ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	カラフルマリネ (カリフラワー、赤ピ、胡瓜、酢、塩、砂糖)	すまし汁 (舞茸、大根)		じゃがバター (じゃが芋、塩、バター)	豆乳	
4	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏手羽の甘辛煮 (鶏手羽元、酒、おろしにんにく、おろし生姜、しょうゆ、砂糖、みりん)	かわりきんぴら (こんにやく、ピーマン、人参、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油)	きやべつののり和え (きやべつ、のり、塩)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)		チーズブレッド	豆乳	
5	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの葱塩焼き (かじき、葱、ごま、ごま油、塩、酒、おろしにんにく)	切り干し大根の煮物 (切干大根、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖)	トマトと胡瓜の和え物 (トマト、胡瓜、塩昆布、塩)	みそ汁 (かぶ、えのき)		焼きそば	麦茶	
6	木	麦茶	こんぶ 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、ゴーヤ、もやし、人参、鶏がら、しょうゆ、おほか、油)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、赤ワイン、マヨ、スキム)	小松菜の香り炒め (小松菜、玉葱、しめじ、干しえび、しょうゆ、みりん、)	すまし汁 (もずく、みつば、かぼす)		ホットケーキ・ブルーベリーソース	麦茶	
7	金	麦茶	ブルー 麦茶	ご飯 (米、押麦)	カラフルピーマン肉団子 (豚挽、玉葱、ピーマン、赤ピ、黄ピ、パン粉、牛乳、ケチャップ)	ニラの炒め物 (にら、もやし、エリンギ、中華味、しょうゆ、油)	みかんのサラダ (レタス、胡瓜、みかん缶、酢、塩、砂糖、オリーブ油)	スープ (玉葱、人参、いんげん)		コーンパン	牛乳	
8	土	牛乳	チーズ 牛乳	ネバネバ丼 (米、納豆、オクラ、モロヘイヤ、たくあん、しょうゆ、刻みのり)			豚汁 (豚小間、豆腐、大根、人参、ごぼう、じゃが芋、葱、こんにやく、みそ)		梨	ぶどうゼリー	麦茶	
10	月	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の生姜煮 (鯖、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	ビーフソテー (ビーフ、チンゲン菜、人参、中華味、しょうゆ、油)	卵サラダ (ブロッコリー、赤ピ、卵、マヨ、スキム、塩)	みそ汁 (ごぼう、なめこ)		和風きのこスパゲッティ	麦茶	
11	火	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	挽肉ときのこのオープン焼き (鶏挽、葱、えのき、ごま、みそ、おろし生姜、酒、みりん)	冬瓜の煮物 (冬瓜、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖)	カニカマサラダ (キャベツ、カニカマ、コーン、ポン酢)	すまし汁 (とろろ昆布、麩)		スペシャルレーズンブレッド	牛乳	
12	水	野菜 ジュース	野菜ジュース	きのこごはん (米、しめじ、舞茸、人参、しょうゆ)	エビフライ (えび、小麦粉、卵、パン粉、ソース)	干キャベツ/ミニトマト	じゃが芋のしらすチーズ焼き (じゃが芋、しらす、チーズ、塩)	和風スープ (豆腐、わかめ、すだち、あさつき)	ぶどう	ヨーグルトムース	麦茶	
13	木	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ポークチャップ (豚小間、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、ウスター)	もやしの炒め物 (もやし、ピーマン、鶏がら、塩、油)	なすと胡瓜の即席 (なす、胡瓜、塩)	スープ (キャベツ、コーン)		混ぜ寿司	麦茶	
14	金	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの炒め煮 (厚揚げ、豚挽、キャベツ、赤ピ、葱、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、油)	コロコロサラダ (大根、胡瓜、人参、マヨ、スキム、しょうゆ)	ほうれん草のバター炒め (ほうれん草、しめじ、コーン、バター、しょうゆ)	みそ汁 (南瓜、玉葱)		ハムチーズロール	牛乳	
15	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	シンガポールチキンライス (米、鶏もも、胡瓜、トマト、しょうゆ、砂糖、レモン汁、ごま油)			春雨スープ (春雨、葱、きくらげ、人参、中華味、塩)		グレープ フルーツ	ミニアップルパイ	牛乳	
17	月			敬老の日								
18	火	麦茶	ブルー 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆春雨 (豚挽、春雨、にら、きくらげ、赤ピ、筍、テンメン、しょうゆ、鶏がら、ごま油)	がんもの煮物 (がんも、人参、みりん、しょうゆ、砂糖)	ツナサラダ (レタス、胡瓜、ツナ、マヨ、スキム)	かき玉スープ (モロヘイヤ、卵、トマト)		紅芋あんぱん	牛乳	
19	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイのパン粉焼き (カレイ、塩、おろしにんにく、パン粉、パセリ、オリーブ油)	ズッキーニのソテー (ズッキーニ、ウイナー、玉葱、コンソメ、塩、オリーブ油)	きやべつのおかか和え (きやべつ、人参、おほか、うすくちしょうゆ)	みそ汁 (高野豆腐、みつば)		豆乳みそラーメン	麦茶	
20	木	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ガーリックチキン (鶏もも、しょうゆ、おろしにんにく、酒、塩)	しらたきのたらこ炒め (しらたき、たらこ、酒、しょうゆ、塩、油)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン、マヨ、スキム)	みそ汁 (切干大根、なす)		黒蜜きなこ蒸しパン	牛乳	
21	金	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、きやべつ、もやし、玉葱、人参、みそ、みりん、酒、しょうゆ、バター)	胡瓜の甘酢和え (胡瓜、酢、砂糖、しょうゆ)	きのこ汁 (しめじ、えのき、なめこ、豆腐、葱、しょうゆ、みりん)			黒糖ロール	牛乳	
22	土	豆乳	バナナチップ 豆乳	ささみの梅風味パスタ (スパゲッティ、ささみ、梅干し、しそ、しょうゆ、砂糖、オリーブ油、のり)			豆のスープ (人参、玉葱、ブロッコリー、豆缶、コンソメ、塩)		ぶどう	はちみつチーズトースト	牛乳	
24	月			振替休日								
25	火	麦茶	こどもせんべい 麦茶	ターメリックライス (米、ターメリック、パセリ)	バターチキンカレー (鶏もも、玉葱、トマト缶、カレー粉、カレールウ、コンソメ、塩、生クリーム、バター)	コールスローサラダ (きやべつ、胡瓜、人参、黄ピ、酢、塩、砂糖)			梨	豚まんお焼き	牛乳	
26	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ひじき入り卵焼き (卵、鶏挽、ひじき、人参、いんげん、しょうゆ、みりん、酒、油)	かつおの角煮 (かつお、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	ブロッコリーのオーロラソース (ブロッコリー、マヨ、ケチャップ)	みそ汁 (白菜、しめじ)		肉うどん	麦茶	
27	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐とごぼうの甘辛揚げ (高野豆腐、ごぼう、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、おろし生姜、ごま、みりん)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、ベーコン、人参、しめじ、鶏がら、しょうゆ、酒)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (えのき、水菜)		梅ゆかりごはん	麦茶	
28	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さんまの塩焼き・大根おろし (さんま、塩)(大根、しょうゆ)	こんにやくと里芋の田楽 (こんにやく、里芋、みそ、砂糖、みりん、酒)	ほうれん草のお浸し (ほうれん草、人参、もやし、しょうゆ)	みそ汁 (なす、玉葱)		メープルリング	牛乳	
29	土	豆乳	レーズン 豆乳	きのこクリームパングラタン (食パン、鶏もも、しめじ、玉葱、エリンギ、シチュールウ、スキム、牛乳、チーズ、パセリ)				スープ (大根、人参、じゃが芋)	オレンジ	マシュマロコーンフレーク	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)