

年11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	木	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	バーベキューチキン (鶏もも、ケチャップ、中濃、砂糖、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、バジル粉、ごま油)	ローストかぼちゃ (かぼちゃ、塩)	ほうれん草のなめ茸和え (ほうれん草、もやし、人参、なめ茸)	スープ (キャベツ、コーン缶)		ひじきチャーハン (米、ウインナー、ひじき、あさつき、卵、おろしにんにく、中華あじ、しょうゆ、油)	麦茶
2	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	サーモンの塩焼き (サーモン、塩)	人参とカリフラワーのソテー (人参、カリフラワー、カレー粉、コンソメ、油)	ビーンズサラダ (ミックスビーンズ缶、大豆、胡瓜、マヨ、スキム)	みそ汁 (大根、豆腐)		バターソフト (コーンクリーム缶、玉葱、バター、牛乳、コンソメ、塩)	コーンスープ
3	土										
文化の日											
5	月	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	焼きさばの和風マリネ (さば、長葱、人参、酢、砂糖、しょうゆ)	ガーリックポテト (じゃが芋、おろしにんにく、鶏がら)	チキンのサラダ (鶏ささみ、レタス、チーズ、バジル粉、オリーブ油、塩)	みそ汁 (麩、えのき)		にんじんケーキ (ホットケーキmix、人参、牛乳、スキム、バター、マーマレードジャム)	牛乳
6	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豆腐とベーコンのチリソース風炒め (木綿豆腐、ベーコン、玉葱、ケチャップ、中濃、砂糖、中華あじ、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油)	切り昆布の煮物 (切り昆布、人参、しょうゆ、砂糖、油)	水菜のサラダ (水菜、もやし、コーン缶、酢、砂糖、塩、油)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉)		黒ごまあんぱん (あんぱん、黒ごま)	牛乳
7	水	野菜 ジュース	野菜 ジュース	きのこご飯 (米、しめじ、あさつき、しょうゆ、みりん、油)	ヒレかつ (ヒレ肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	千きやべつ/ミニトマト	スープ (春雨、にら、人参)	オレンジゼリー	りんごと紅茶のバターケーキ (小麦粉、バター、卵、砂糖、りんごジャム、BP、紅茶葉)	牛乳
8	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	さわらの西京焼き (さわら、酒、味噌、みりん、砂糖、しょうゆ)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま、しょうゆ、砂糖、油)	大根のゆず漬け (大根、ゆず、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (花麩、いんげん)		あんかけうどん (うどん、豚小間、白菜、きくらげ、ニラ、オイスター、中華あじ、しょうゆ、砂糖、おろししょうが、片栗粉、油)	麦茶
9	金	麦茶	干し芋 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のスパイシー炒め (鶏もも、玉葱、エリンギ、ピーマン、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、油)	はんぺんのチーズ焼き (はんぺん、チーズ)	小松菜の磯辺和え (小松菜、人参、もやし、刻みのり、しょうゆ)	みそ汁 (なす、油揚げ)		オニオンブレッド (オニオン、小麦粉、砂糖、スキム、塩)	牛乳
10	土	りんご ジュース	りんご ジュース	ハヤシライス (米、豚小間、トマト缶、人参、しめじ、玉葱、ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、油)			コールスローサラダ (キャベツ、人参、胡瓜、コーン缶、酢、砂糖、塩)		柿	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖、スキム、塩)	牛乳
11	日										
しののめ会 バザー											
12	月	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	コンソメチキン (鶏もも、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、コンソメ、片栗粉、バター)	キャベツとちくわのソテー (キャベツ、ちくわ、玉葱、中華あじ、しょうゆ、油)	かぶとパプリカのピクルス風 (かぶ、かぶの葉、赤、黄パプリカ、酢、砂糖、塩)	スープ (小松菜、人参)		焼きりんご (りんご、グラニュー糖、バター、シナモンパウダー)	牛乳
13	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ぶり大根 (ぶり、大根、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが)	卵の花炒り (おから、ごぼう、油揚げ、あさつき、しょうゆ、みりん、油)	白菜のゆかり和え (白菜、人参、ゆかり)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)		ミルクブレッド (小麦粉、砂糖、スキム、塩)	牛乳
14	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉のごま焼き (豚ロース、練りごま、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん)	ブロッコリーときのこのにんにく炒め (ブロッコリー、しめじ、おろしにんにく、鶏がら、油)	なます (大根、人参、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (素麺、三つ葉)		チキンライス (米、鶏小間、玉葱、ピーマン、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、塩)	麦茶
15	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	さんまの蒲焼き (さんま、小麦粉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)	チンゲン菜の煮浸し (チンゲン菜、人参、しょうゆ、砂糖、おろししょうが、油)	里芋サラダ (里芋、胡瓜、めんつゆ、マヨ)	みそ汁 (水菜、しめじ)		豆乳ラーメン (豆乳、小麦粉、醤油、味噌、片栗粉、油)	麦茶
16	金	豆乳	干し芋 豆乳	雑穀ご飯 (米、雑穀米、塩)	鶏つくね〜きのこあん〜 (鶏挽肉、絹豆腐、長葱、おろししょうが、塩、しめじ、えのき、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油)	けんちん汁 (大根、人参、里芋、こんにやく、白菜、ごぼう、おろししょうが、しょうゆ、油)		りんご	抹茶ブレッド (抹茶、小麦粉、砂糖、スキム、塩)	牛乳
17	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	焼きうどん (うどん、豚小間、キャベツ、ニラ、人参、もやし、めんつゆ、鶏がら、おろししょうが、おろしにんにく、油)				スープ (きくらげ、コーン缶)	オレンジ	青菜じゃこごはん (米、ちりめんじゃこ、油揚げ、小松菜、しょうゆ、みりん、油)	麦茶
19	月	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	とんぺい焼き風オムレツ (卵、豚小間、キャベツ、鶏がら、お好み焼きソース、マヨ、かつお節、青のり、油)	がんもの煮物 (がんも、いんげん、しょうゆ、砂糖)	切干大根のサラダ (切干大根、人参、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油)	みそ汁 (なめこ、ほうれん草)		さけ茶漬け (米、鮭フレーク、わかめふりかけ、しょうゆ、みりん、油)	麦茶
20	火	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	さばのアーヒージョ風 (さば、しめじ、舞茸、おろしにんにく、しょうゆ、酒、鶏がら、パセリ粉、オリーブ油)	かぼちゃの洋風煮 (かぼちゃ、コンソメ、砂糖)	かぶの焼きマリネ (かぶ、かぶの葉、オレンジジュース、砂糖、油、塩)	スープ (レタス、人参)		豚まんお焼き (豚まん、小麦粉、砂糖、スキム、塩)	牛乳
21	水	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉の梅風味焼き (鶏もも、梅干し、しょうゆ、砂糖、みりん)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、しょうゆ、砂糖、油)	白和え (こんにやく、ごぼう、ほうれん草、豆腐、すりごま、砂糖、しょうゆ)	みそ汁 (大根、せり)		ミルクプリン、ハーベスト (プリン、小麦粉、砂糖、スキム、塩)	麦茶
22	木	野菜 ジュース	野菜 ジュース	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚挽肉、玉葱、人参、セロリ、エリンギ、パセリ粉、トマト缶、ケチャップ、ウスター、コンソメ、粉チーズ、油)			ツナサラダ (レタス、胡瓜、コーン缶、ツナ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (白菜、舞茸、人参)	グレープ フルーツ	メープルカップケーキ (ホットケーキmix、メープルシロップ、砂糖、牛乳、バター)	牛乳
23	金										
勤労感謝の日											
24	土	牛乳	チーズ 牛乳	豚丼 (米、豚小間、玉葱、もやし、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、砂糖、中華あじ、油)			チンゲン菜の中華和え (チンゲン菜、きくらげ、鶏がら、ごま油)		バナナ	いちごジャム蒸しパン (ホットケーキmix、牛乳、砂糖、いちごジャム)	牛乳
26	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのクリームソースがけ (かじき、ホワイトソース缶、牛乳、玉葱、コンソメ、パセリ粉)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、砂糖、レモン汁)	白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (ブロッコリー、カリフラワー)		たらこチーズおにぎり (米、たらこ、粉チーズ、しょうゆ、のり)	麦茶
27	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚挽き肉の青のり焼き (豚挽肉、絹豆腐、片栗粉、みりん、酒、しょうゆ、砂糖、味噌、おろししょうが、青のり)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、しらたき、しょうゆ、砂糖、油)	チンゲン菜の梅おほかた和え (チンゲン菜、もやし、梅干し、おほかた、しょうゆ、砂糖)	すまし汁 (しめじ、三つ葉)		黒糖ブレッド (小麦粉、砂糖、スキム、塩)	牛乳
28	水	豆乳	干し芋 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ぶりの幽庵焼き (ぶり、しょうゆ、みりん、酒、ゆず)	キャベツの塩昆布和え (キャベツ、人参、玉葱、塩昆布、ごま油)	ごぼうの酢味噌和え (ごぼう、胡瓜、酢、味噌、砂糖)	すまし汁 (高野豆腐、あさつき)		スープマカロニ (マカロニ、ベーコン、玉葱、ほうれん草、コンソメ、塩)	麦茶
29	木	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏チャーシュー (鶏もも、しょうゆ、砂糖、酒、オイスター、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油)	かぶのかにかまあんかけ (かぶ、かぶの葉、カニカマ、中華あじ、しょうゆ、みりん、片栗粉)	小松菜のナムル (小松菜、人参、もやし、鶏がら、ごま油)	スープ (里芋、コーン缶)		栗蒸ししょうかん (こしあん、栗の甘露煮、小麦粉、片栗粉、砂糖、油)	麦茶
30	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	カレーライス (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、カレールウ、スキム、牛乳、りんごジャム、油)			ブロッコリーのタルタルサラダ (ブロッコリー、赤ピ、卵、マヨ、スキム)		りんご	セサミブレッド (小麦粉、砂糖、スキム、塩)	牛乳

きいろのグループ

ちからのもとなる!

あかのグループ

からだをつくるもとなる!
(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)