

2018年 12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	土	牛乳	チーズ 牛乳	中華丼 (米・豚小間、キャベツ、チンゲン菜、もやし、人参、玉葱、きくらげ、うずらの、砂糖醤油、中華だし、おろし生姜、ごま油、片栗粉)			鶏がらスープ (玉葱、コーン、春雨、わかめ、ハム、鶏がら、ごま)		みかん	キャラメルポップコーン、干し芋、牛乳 (とうもろこしの種、キャラメル粉、油、干し芋)	
3	月	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鯖のみりん漬け焼き (鯖、みりん、醤油、砂糖、酒、おろし生姜)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、ちくわ、醤油、みりん、砂糖、油)	キャベツの塩昆布和え (キャベツ、胡瓜、塩昆布、ごま油)	みそ汁 (油揚げ、豆腐)		きなこもち、麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)	
4	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉とごぼうの甘辛炒め (豚もも、玉葱、ごぼう、絹さや、醤油、みりん、かつお節)	ロマネスコのチーズマヨ焼き (ロマネスコ、マヨ、チーズ)	春菊の胡麻和え (春菊、もやし、人参、ごま、醤油、砂糖)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)		グラタンパン、牛乳	
★5	水	野菜ジュース	野菜ジュース	カリカリ梅のご飯 (米、カリカリ梅)	チーズ風味チキンカツ (鶏もも、パン粉、粉チーズ、小麦粉、卵、油、中濃ソース)	千切りキャベツ/ミニトマト	スパゲティサラダ (サラスパ、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	コンソメスープ (ブロッコリー、コーン、えのき)	パインゼリー (パイン、寒天、砂糖)	ココアブラウニー、牛乳 (ココア、小麦粉、バター、砂糖、卵、生クリーム、粉さとう)	
6	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鯖の塩焼き/大根おろし (鯖、酒、塩、大根、醤油)	ひじきのサラダ (ひじき、胡瓜、人参、醤油、砂糖、油、酢)	焼き南瓜 (南瓜、油、塩)	みそ汁 (麩、三つ葉)		にゅうめん、麦茶 (そうめん、揚げ玉、あさつき、醤油、みりん、塩)	
7	金	豆乳	ブルー 豆乳	ご飯 (米、押麦)	干草焼き (卵、鶏挽肉、ほうれん草、人参、醤油、砂糖、みりん)	かぶとベーコンのコンソメ煮 (かぶ、かぶの葉、ベーコン、コンソメ、醤油)	レタスのピーナッツドレッシング (レタス、胡瓜、赤パプリカ、ピーナッツ、醤油、砂糖、油、酢)	鶏がらスープ (にら、玉葱)		メープルブレッド、牛乳	
8	土	牛乳	チーズ 牛乳	たらこスパゲティ (スパゲティ、玉葱、しめじ、たらこ、あさつき、醤油、油、刻みのり)			トマトスープ (ブロッコリー、玉葱、ベーコン、トマト、コンソメ、塩、おろし生姜)		りんご	わかめおにぎり、麦茶 (米、炊き込みわかめ)	
10	月	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ぶりの照り焼き (ぶり、醤油、みりん、酒、おろし生姜)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、ごま)	小松菜と油揚げの和え物 (小松菜、もやし、油揚げ、醤油、かつお節)	みそ汁 (なす、しめじ)		お芋のきんつば、麦茶 (さつま芋、牛乳、砂糖、小麦粉、油)	
11	火	麦茶	干し芋 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ポークビーンズ (豚ロース、大豆、玉葱、ピーマン、じゃが芋、トマト缶、ケチャップ、砂糖)	ブロッコリー/マヨ (ブロッコリー、マヨ)	しらたきのたらこ炒め (しらたき、たらこ、酒、油)	コンソメスープ (コーン、人参、玉葱)		セサミブレッド、牛乳	
12	水	麦茶	レーズン 麦茶	茶飯 (米、ほうじ茶)	おでん (がんも、うずらの卵、大根、はんぺん、こんにやく、ちくわ、昆布、醤油、みりん)		胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり)		みかん	キューブクッキー、牛乳 (薄力粉、片栗粉、スキム、砂糖、バター、B・P)	
13	木	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉の香味焼き (鶏もも、長葱、味噌、砂糖、みりん、酒、ごま、ごま油)	キャロットラペ (人参、レーズン、アーモンド、酢、油、砂糖、塩、パセリ)	白菜のクリーム煮 (白菜、エリンギ、ベーコン、牛乳、バター、コンソメ、塩)	コンソメスープ (大根、チンゲン菜)		カレーうどん、麦茶 (うどん、豚小間、玉ねぎ、人参、カレールウ、醤油、みりん)	
14	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、豚小間、玉葱、人参、ピーマン、おろし生姜、醤油、砂糖)	青のり粉ふき芋 (じゃがいも、食塩、青のり)	かぶとりんごのサラダ (かぶ、胡瓜、りんご、レモン汁、砂糖、油、塩)	みそ汁 (ごぼう、長葱)		ジャムパン、牛乳 (バターソフト、ママレードジャム)	
15	土	牛乳	チーズ 牛乳	鮭チャーハン (米、卵、鮭フレーク、長葱、鶏がら、ごま油、刻みのり)			中華スープ (チンゲン菜、赤ピ、しめじ、中華だし)		バナナ	りんご蒸しパン、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、りんごジャム、シナモン)	
17	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの生姜煮 (かじき、生姜、醤油、みりん、酒)	なすの味噌田楽 (なす、味噌、砂糖、みりん)	大根と水菜のサラダ (大根、水菜、人参、ポン酢)	すまし汁 (里芋、油揚げ)		マカロニナポリタン、麦茶 (マカロニ、ベーコン、玉葱、ピーマン、ケチャップ、コンソメ)	
18	火	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽き、長葱、にら、ピーマン、生姜、味噌、醤油、テンメンジャン、ごま油、片栗粉)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、砂糖、醤油、ごま、ごま油)	きゃべつとじゃこの煮浸し (きゃべつ、しめじ、じゃこ、醤油、みりん)	中華スープ (卵、絹さや)		抹茶ロール、牛乳	
19	水	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	挽肉と白菜の重ね煮 (白菜、豚挽肉、玉葱、パン粉、牛乳、卵、コンソメ、塩)	南瓜のいとこ煮 (南瓜、小豆、砂糖、塩)	もやしのおかか和え (もやし、人参、醤油、かつお節)	みそ汁 (なめこ、玉葱)		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)	
20	木	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鯖の味噌煮 (鯖、味噌、生姜、砂糖、みりん、酒)	チンゲン菜のオイスターソース炒め (チンゲン菜、人参、ウインナー、オイスター、醤油、中華だし、油)	トマトのバジル和え (トマト、バジル、酢、油、砂糖、塩)	すまし汁 (春菊、とろろ昆布)		ちゃんぽん麺、麦茶 (中華麺、豚ばら、キャベツ、もやし、かまぼこ、豆乳、中華だし、にんにく、生姜、塩)	
★21	金	野菜ジュース	野菜ジュース	バターロール	鶏の唐揚げ (鶏もも、醤油、みりん、酒、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉、油)	フライドポテト (じゃがいも、油、食塩)	ブロッコリー/ミニトマト	コンソメスープ (コーンクリーム、コーン、牛乳、玉葱、バター、コンソメ)	みかん	フルーチェ、麦茶 (ブルーベリーフルーチェ、牛乳、生クリーム、アラザン)	
22	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	サンドウィッチ (食パン、チーズ、胡瓜、マヨネーズ)	(食パン、卵、マヨ)		具だくさんスープ (キャベツ、玉葱、人参、ウインナー、コンソメ、食塩)		バナナ	ジャムサンドクラッカー、牛乳 (クラッカー、苺ジャム)	
24	月			振替休日							
25	火	豆乳	パン耳きなこ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、醤油、みりん、酒、生姜)	ほうれん草のなめ茸和え (ほうれん草、もやし、人参、なめ茸)	こんにやくとちくわの炒め物 (つきこん、ちくわ、醤油、ごま油)	みそ汁 (じゃがいも、玉ねぎ)		雪だるまパン、牛乳	
26	水	豆乳	バナナチップ 豆乳	海老のマカロニグラタン (マカロニ、海老、ベーコン、玉葱、マッシュルーム、コーン、牛乳、バター、チーズ、パン粉、小麦粉、粉チーズ、コンソメ、パセリ)		ピクルス (カリフラワー、胡瓜、赤パプリカ、レモン汁、砂糖、塩)		コンソメスープ (水菜、人参、かぶ)		いなり寿司、麦茶 (米、油揚げ、酢、醤油、砂糖、みりん、塩)	
27	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	たらの湯豆腐 (たら、豆腐、昆布、醤油、ポン酢)	里芋の煮物 (里芋、人参、しめじ、醤油、砂糖、みりん)	白菜とみかんのサラダ (白菜、胡瓜、みかん、レモン汁、砂糖、塩)	みそ汁 (長葱、ごぼう)		塩やきそば、麦茶 (中華麺、豚バラ、キャベツ、もやし、にら、人参、中華だし、にんにく、生姜、塩)	
28	金	麦茶	おしゃぶり 麦茶	ご飯 (米、押麦)	カレー (豚もも、じゃがいも、玉ねぎ、人参、牛乳、スキム、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ)		海藻サラダ (レタス、胡瓜、赤ピ、海藻ミックス、醤油、酢、砂糖、油、ごま)		りんご	チーズブレッド、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)

★5日(水)は、12月のお誕生会です。 ☆21日(金)は、クリスマスランチです。