

2019年1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	火					元旦					
2	水					冬休み					
3	木					冬休み					
4	金	野菜ジュース	野菜ジュース	ちらし寿司 (米、海老、卵、胡瓜、かんぴょう、でんぶ、しょうゆ、みりん、酢、塩、酒、刻みのり)	ちくわと南瓜のてんぷら (ちくわ、南瓜、小麦粉、青のり、油)			すまし汁 (まり麩、三つ葉)	みかん	黒糖蒸しパン、牛乳 (小麦粉、B.P、重曹、黒砂糖)	
5	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	豚丼 (米、豚小間、玉葱、もやし、おろし生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)			根菜のみそ汁 (大根、にんじん、ごぼう、葱)		りんご	きな粉クッキー、牛乳 (ホットケーキ粉、きな粉、スキム、牛乳、砂糖、バター)	
7	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、押麦)	鯖の生姜煮 (鯖、生姜、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま、油)	白菜の昆布茶漬け (白菜、胡瓜、昆布茶、塩)	みそ汁 (高野豆腐、葱)		七草粥、麦茶 (米、かぶ、せり、七草、うすくち、塩)	
8	火	麦茶	チーズ 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	スパイシーチキン (鶏もも、ケチャップ、ウスター、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉)	キャベツとコーンのソテー (キャベツ、人参、ベーコン、コーン缶、コンソメ、塩、油)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、スライスアーモンド、マヨ、スキム)	スープ (玉葱、エリンギ)		ピーナッツバターサンド、牛乳 (バターロール、ピーナッツバター)	
★9	水	野菜ジュース	野菜ジュース	サーモンのクリームパスタ (スパゲッティ、サーモン、玉葱、ほうれん草、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、塩)	レタスとみかんのサラダ (レタス、胡瓜、水菜、みかん缶、酢、砂糖、オリーブ油)			コンソメスープ (大根、人参、コーン缶)	りんごゼリー (寒天、リンゴジュース、砂糖、レモン汁)	ブルーベリークランブルケーキ、麦茶 (小麦粉、B.P、卵、砂糖、バター、ブルーベリー)	
10	木	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	すき焼き風煮 (豚バラ、豆腐、白菜、葱、春菊、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、おろし生姜)	はんぺんのみそ焼き (はんぺん、みそ、みりん)	茹でブロッコリー/マヨ	すまし汁 (人参、えのき)		チーズラスク、牛乳 (食パン、オリーブ油、粉チーズ)	
11	金	豆乳	レーズン 豆乳	ごはん (米、押麦)	カレイの香草パン粉焼き (カレイ、パン粉、パセリ粉、バジル粉、塩、オリーブ油)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩)	コロコロピクルス (大根、胡瓜、黄ピー、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (カリフラワー、玉葱)		人参ピラフ、麦茶 (米、人参、玉葱、コンソメ、塩、バター)	
12	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	豚チャーハン (米、豚小間、卵、葱、人参、鶏がら、塩、しょうゆ、ごま油)			キャベツとコーンのスープ (キャベツ、人参、玉葱、コーン缶、中華味)		バナナ	お手軽アップルパイ、牛乳 (餃子の皮、りんごジャム、バター)	
14	月					成人の日					
15	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	鶏と大根のどろみ煮 (鶏小間、大根、人参、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、おろし生姜、片栗粉)	さつまいものりんご煮 (さつまいも、りんご、砂糖)	春菊の胡麻和え (春菊、もやし、人参、ごま、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (キャベツ、油揚げ)		カマンベールブレッド、牛乳	
16	水	牛乳	干し芋 牛乳	ごはん (米、押麦)	かじきのトマトチーズ焼き (かじき、トマト缶、玉葱、中濃、塩、チーズ、おろしにんにく、油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、ウィンナー、人参、コンソメ、塩、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)	スープ (水菜、大根)		肉まん、麦茶 (小麦粉、強力粉、ドライイースト、豚挽、葱、玉葱、しょうゆ、みりん)	
17	木	牛乳	小魚 牛乳	カレーライス (米、豚小間、玉葱、じゃが芋、人参、カレールウ、スキム、牛乳、ウスター、油)		クルトンサラダ (レタス、サニー、胡瓜、黄ピー、食パン、レモン汁、砂糖、塩、粉チーズ、パセリ粉、オリーブ油)			いよかん	フルーツヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、パイン、バナナ、りんご、砂糖、コーンフレーク)	
18	金	麦茶	プルーン 麦茶	ごはん (米、押麦)	ごぼう入りつくね (鶏挽、豚挽、豆腐、葱、ごぼう、人参、片栗粉、塩、しょうゆ、砂糖、おろし生姜)	人参とこんにやくの炒めもの (人参、こんにやく、しょうゆ、砂糖、ごま油)	かぶのゆず和え (かぶ、かぶ葉、ゆず、塩)	みそ汁 (なす、しめじ)		抹茶ブレッド、牛乳	
19	土	野菜ジュース	野菜ジュース	きな粉もち、あんこもち (もち米、きな粉、こしあん、砂糖)			豚汁 (豚小間、人参、大根、ごぼう、じゃが芋、葱、こんにやく、豆腐)		みかん	ホットケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、スキム、牛乳、油、メープルシロップ)	
21	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ごはん (米、押麦)	たらの野菜あん (たら、白菜、人参、しめじ、うすくち、みりん、酒、片栗粉)	里芋の煮っ転がし (里芋、人参、しょうゆ、みりん、砂糖)	大根とりんごのサラダ (大根、水菜、りんご、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (なめこ、豆腐、三つ葉)		マカロニピザ、麦茶 (マカロニ、ベーコン、玉葱、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、チーズ)	
22	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	豚の梅炒め (豚小間、玉葱、もやし、梅干し、しょうゆ、みりん、砂糖、油)	小松菜の煮びたし (小松菜、人参、さつまいも、しょうゆ、砂糖、油)	カリフラワーのカレーマヨ和え (カリフラワー、赤ピー、マヨ、カレー粉)	みそ汁 (南瓜、えのき)		フレンチトースト、牛乳 (食パン、卵、牛乳、砂糖、油)	
23	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、押麦)	鯖の西京焼き (鯖、みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、おろし生姜)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	キャベツのポン酢和え (キャベツ、胡瓜、ポン酢)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)		じゃことしめじの混ぜご飯、麦茶 (米、じゃこ、しめじ、人参、しょうゆ、みりん、ごま油)	
24	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	鶏手羽のマーマレード煮 (鶏手羽元、しょうゆ、砂糖、マーマレード、酒、おろし生姜、おろしにんにく、油)	ガーリックポテトのチーズ焼き (じゃが芋、玉葱、チーズ、塩、おろしにんにく、パセリ粉、油)	ほうれん草のお浸し (ほうれん草、人参、もやし、しょうゆ)	スープ (エリンギ、かぶ、かぶ葉)		豆乳ラーメン、麦茶 (中華麺、ベーコン、玉葱、コーン缶、豆乳、中華味、しょうゆ、おろしにんにく)	
25	金	麦茶	小魚 麦茶	ごはん (米、押麦)	麻婆豆腐 (豚挽、豆腐、葱、赤ピー、みそ、テンメン、酒、砂糖、しょうゆ、生姜、油)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)	ワンタンスープ (ワンタン、もやし、ニラ、人参、しめじ、桜えび、中華味、しょうゆ、塩)			さつまいもクリームロール、牛乳	
26	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	照り焼き丼 (米、鶏もも、キャベツ、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、おろし生姜、おろしにんにく)				スープ (チンゲン菜、人参、玉葱)	グレープ フルーツ	ポップコーン、キャンディチーズ、麦茶 (ポップコーンの種、塩、バター)	
28	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	がんもと鶏の煮物 (がんもどき、鶏小間、大根、人参、いんげん、しょうゆ、みりん、酒)	チンゲン菜のウスター炒め (チンゲン菜、もやし、エリンギ、ウスター、鶏がら、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	みそ汁 (舞茸、ニラ)		にゅうめん、麦茶 (そうめん、卵、あさつき、しょうゆ、みりん、酒)	
29	火	麦茶	チーズ 牛乳	ごはん (米、押麦)	チリコンカン (豚小間、金時豆、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、ウスター、カレー粉、コンソメ、油)	カリフラワーのパン粉焼き (カリフラワー、パン粉、塩)	フレンチサラダ (レタス、胡瓜、コーン缶、レモン汁、砂糖、オリーブ油)	スープ (水菜、人参、玉葱)		オニオンブレッド、牛乳	
30	水	麦茶	バナナチップ 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	サーモンの和風ムニエル (サーモン、小麦粉、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、おろし生姜、バター)	ピーマンとちくわの炒め物 (ピーマン、赤ピー、もやし、ちくわ、鶏がら、塩、油)	スッテック野菜 (人参、ブロッコリー、マヨ)	みそ汁 (小松菜、しめじ)		いちごミルクマフィン、牛乳 (ホットケーキ粉、練乳、いちごジャム、バター、牛乳)	
31	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	親子丼 (米、鶏小間、卵、玉葱、三つ葉、うすくち、みりん、酒、刻みのり)		胡瓜の胡麻しょうゆ和え (胡瓜、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油)	けんちん汁 (豆腐、葱、人参、大根、ごぼう、こんにやく、油揚げ、しょうゆ)			かた焼きそば、麦茶 (揚げ麺、豚小間、白菜、人参、玉葱、しょうゆ、中華味、酒、みりん、油、片栗粉)	

*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(病氣から守ってくれる)

★9日(水) お誕生日会 ★19日(土) 寒さをふきとばせ!