

年 2 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

日付	曜日	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			
		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	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ナポリタン (スパゲッティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、人参、おろしにんにく、ケチャップ、ウスター、粉チーズ)	和風サラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、コーン、ごま、マヨ、しょうゆ、酢、砂糖)		スープ (かぶ、かぶの葉)				黒ごまあんぱん	牛乳	
2	土	牛乳	干し芋 牛乳	パングラタン (食パン、鶏小間、玉葱、しめじ、シチュールウ、スキム、チーズ、パセリ、油)			スープ (人参、キャベツ)		バナナ	かっぱ巻き (米、胡瓜、酢、砂糖、塩、のり)		麦茶	
4	月	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉の生姜炒め (豚小間、玉葱、生姜、しょうゆ、酒、みりん、油)	里芋の煮物 (里芋、しょうゆ、砂糖)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン、マヨ)	みそ汁 (なめこ、みつば)	大豆とじゃこのご飯 (米、大豆、じゃこ、しょうゆ、酒)		麦茶		
5	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	かじきの煮付け (かじき、生姜、酒、しょうゆ、砂糖、みりん)	チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、人参、しめじ、鶏がら、塩)	白菜の塩もみ (白菜、塩)	みそ汁 (玉葱、じゃが芋)	チーズパン		牛乳		
6	水	野菜ジュース	野菜ジュース	中華風混ぜご飯 (米、ハム、葱、コーン、ごま油、しょうゆ)	酢鶏 (鶏もも、人参、玉葱、筍、ピーマン、ケチャップ、しょうゆ、おろし生姜、酢、片栗粉)	カニカマサラダ (カニカマ、大根、胡瓜、マヨ、スキム、塩)	サニーレタス	かき玉スープ (卵、えのき、わかめ)	みかんゼリ (みかん缶、寒天)	苺のミルフィーユ (パイシート、苺、カスタード、生クリーム、粉糖)		麦茶	
7	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げのみそ炒め (豚小間、厚揚げ、キャベツ、人参、葱、生姜、みそ、酒、しょうゆ、砂糖)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、いんげん、しょうゆ、砂糖、油)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し、砂糖、塩)	すまし汁 (小松菜、麩)	たぬきうどん (うどん、揚げ玉、わかめ、あさつき、しょうゆ、みりん)		麦茶		
8	金	豆乳	干し芋 豆乳	ご飯 (米、押麦)	焼きししゃも (ししゃも、酒)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん)	ほうれん草のお浸し (ほうれん草、もやし、おかか、しょうゆ)	みそ汁 (納豆、ねぎ)	スペシャルレーズンブレッド		牛乳		
9	土	麦茶	こどもせんべい 麦茶	すきやき丼 (米、豚小間、白菜、葱、白滝、しめじ、豆腐、しょうゆ、酒、みりん)					みそ汁 (大根、人参、ごぼう)	いよかん	コーンフレーククッキー (ホットケーキ粉、コーンフレーク、スキム、砂糖、バター)		
11	月	建国記念日											
12	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚バラ白菜 (豚バラ、白菜、葱、生姜、酒、ポン酢)	ふろふき大根 (大根、みそ、砂糖、みりん)	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)	すまし汁 (人参、しめじ)	ウインナーパン		牛乳		
13	水	豆乳	こんぶ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	揚げ鯖の白ぞれがけ (鯖、片栗粉、油)(大根、しょうゆ、みりん)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	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 (高野豆腐、葱)	コーンバター醤油ラーメン (中華麺、豚挽き、コーン、玉葱、しょうゆ、鶏がら)		麦茶		
14	木	豆乳	小魚 豆乳	バターロール (鶏小間、じゃが芋、玉葱、人参、白菜、スキム、ホワイトソース、コンソメ、塩)	クリームシチュー (鶏小間、じゃが芋、玉葱、人参、白菜、スキム、ホワイトソース、コンソメ、塩)	ピクルス (カリフラワー、胡瓜、赤ピ、酢、塩、砂糖)			はっさく	たきこみおにぎり (米、油揚げ、ごぼう、人参、しょうゆ、みりん)		麦茶	
15	金	麦茶	パン耳きなこ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	えびのチリソース風炒め (むきえび、葱、卵、生姜、にんにく、ケチャップ、しょうゆ、片栗粉)	レタスの昆布和え (レタス、塩昆布)	ワタンスープ (ワタンの皮、豚小間、白菜、人参、玉葱、ごま油、中華味、しょうゆ)	コーンパン		牛乳			
16	土	牛乳	チーズ 牛乳	和風スパゲッティ (スパゲッティ、ツナ、玉葱、えのき、しょうゆ、みりん、のり)			スープ (白菜、人参)		りんご	五平餅 (米、みそ、砂糖、みりん)		麦茶	
18	月	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豆腐ハンバーグ (豆腐、豚挽き、玉葱、ひじき、しょうゆ、みりん、片栗粉)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖、しょうゆ)	浅漬け (キャベツ、人参、胡瓜、昆布茶、塩)	みそ汁 (ほうれん草、えのき)	ハムチーズ蒸しパン (ホットケーキ粉ウインナー、塩、スキム、チーズ、牛乳、油)		牛乳		
19	火	麦茶	干し芋 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	てりたまチキン (鶏もも、生姜、しょうゆ、酒、みりん)(卵、パセリ、マヨ)	切昆布の煮物 (切昆布、白滝、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖)	豆もやしのナムル (豆もやし、ごま、塩、ごま油)	すまし汁 (水菜、麩)	メープルブレッド		牛乳		
20	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンの塩焼き (サーモン、塩、酒)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、ごま)	胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり、塩)	すまし汁 (菜の花、豆腐)	ほうとう風 (うどん、鶏小間、南瓜、玉葱、人参、みそ、酒)		麦茶		
21	木	麦茶	こんぶ 麦茶	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、ウスター)	シーザーサラダ (レタス、胡瓜、黄ピ、ベーコン、粉チーズ、酢、塩、砂糖、食パン、オリーブ油)				オレンジ	サブレ (小麦粉、バター、牛乳、塩、ザラメ)		牛乳	
22	金	豆乳	ブルー 豆乳	ご飯 (米、押麦)	白身魚のフライ (メルルーサ、卵、小麦粉、パン粉、中濃ソース)	千キャベツ	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、ハム、マヨ、スキム)	みそ汁 (なす、玉葱)	ブルーベリージャムパン (バターソフト、ブルーベリージャム)		牛乳		
23	土	麦茶	こどもせんべい 麦茶	鶏そぼろ丼 (米、鶏挽き、生姜、いんげん、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)					みそ汁 (かぶ、人参、えりんぎ)	グレープフルーツ	鮭トースト (食パン、鮭フレーク、チーズ)		牛乳
25	月	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽き、葱、ニラ、生姜、テンメン、みそ、片栗粉、ごま油)	春雨サラダ (春雨、人参、胡瓜、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)	もやしの炒め物 (もやし、鶏がら、塩)	スープ (大根、わかめ)	パンプディング (食パン、卵、牛乳、砂糖、レーズン)		麦茶		
26	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ガーリックチキン (鶏もも、にんにく、生姜、酒、しょうゆ、バター)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、人参、コーン、鶏がら、しょうゆ)	大根ののり和え (大根、塩、のり)	みそ汁 (南瓜、しめじ)	とちおとめブレッド		牛乳		
27	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖のカレー風味焼き (鯖、カレー粉、塩、にんにく、オリーブ油)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、砂糖、レモン汁)	セリの和え物 (セリ、もやし、人参、なめ茸)	すまし汁 (あさつき、とろろ昆布)	焼きそば (蒸し麺、豚小間、キャベツ、人参、鶏がら、ウスター、青のり)		麦茶		
28	木	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉と大根の煮物 (豚バラ、大根、人参、しょうゆ、酒、砂糖、みりん)	ビーフソテー (ビーフン、ピーマン、赤ピ、中華味、しょうゆ)	ブロッコリーのチーズ焼き (ブロッコリー、チーズ)	みそ汁 (ごぼう、なめこ)	リゾット (米、コーン、玉葱、豆乳、コンソメ、塩、パセリ)		麦茶		

*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(病気から守ってくれる)