

2018年5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

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	火	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	春キャベツと豚肉のオイスター炒め (豚小間、キャベツ、もやし、赤ピ、オイスターソース、中華味、醤油、おろし生姜、油)	南瓜の甘煮 (南瓜、醤油、砂糖)	かぶのゆかり和え (かぶ、塩、ゆかり)	スープ (玉葱、チンゲン菜)			兜はるまき、豆乳 (春巻きの皮、チーズ、小麦粉、油)		
2	水	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鯖の梅みそ焼き (鯖、梅干し、みそ、みりん、醤油、酒、砂糖)	切り昆布の煮物 (切昆布、白滝、人参、醤油、砂糖、油)	カリフラワーのオーロラソース (カリフラワー、マヨ、ケチャップ)	すまし汁 (三つ葉、麩、えのき)			中華おこわ、麦茶 (米、もち米、鶏小間、筍、グリーンピース、鶏がら、醤油、砂糖)		
3	木												
4	金												
5	土												
憲法記念日													
みどりの日													
こどもの日													
7	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏のガーリック焼き (鶏もも、にんにく、酒、塩、オリーブ油、パセリ)	小松菜のお浸し (小松菜、もやし、桜えび、醤油、みりん)	野菜の酢漬け (大根、赤ピ、黄ピ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (にら、なす)			カリカリ梅おいなりさん、麦茶 (米、梅ふりかけ、油揚げ、醤油、砂糖)		
8	火	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	チリコンカン (豚小間、金時豆、セロリ、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、油)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、バター、塩)	キャベツの即席 (キャベツ、塩)	スープ (大根、コーン)			黒糖レーズンロール、牛乳		
9	水	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	かつおの竜田揚げ (鯉、おろし生姜、おろしにんにく、醤油、酒、片栗粉、油)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、ちくわ、醤油、砂糖、油)	胡瓜の中華和え (胡瓜、塩、酢、砂糖、醤油、ごま油)	みそ汁 (わかめ、葱)			コーンフレーククッキー、牛乳 (ホットケーキ粉、コーンフレーク、砂糖、スキム、バター、牛乳)		
10	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	千草焼き (卵、鶏挽、玉葱、人参、絹さや、醤油、みりん、砂糖、油)	ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、ごま、醤油、砂糖)	ピーマンの塩炒め (ピーマン、赤ピ、エリンギ、塩、鶏がら)	みそ汁 (麩、かぶ)			たらこクリームうどん、麦茶 (うどん、たらこ、玉葱、しめじ、小麦粉、牛乳、スキム、鶏がら、塩、のり)		
11	金	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鯖のみそマヨ焼き (鯖、みそ、マヨ、スキム、塩)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、人参、しめじ、中華味、醤油、塩、油)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、しらす、酢、砂糖、塩)	スープ (キャベツ、玉葱)			バナナクリームパン、牛乳		
12	土	豆乳	こどもせんべい 豆乳	バターチキンカレー (米、鶏もも、玉葱、トマト缶、生クリーム、おろしにんにく、カレー粉、コンソメ、塩、バター)		コールスローサラダ (キャベツ、胡瓜、人参、酢、砂糖、塩)			あまなつ		レーズン蒸しぱん、麦茶 (ホットケーキ粉、レーズン、砂糖、牛乳)		
14	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	冷しゃぶ (豚ももスライス、もやし、水菜、ポン酢)	トマトのごまマヨソース (トマト、胡瓜、ごま、マヨ、みそ)	五目豆 (大豆、人参、ごぼう、こんにゃく、昆布、醤油、砂糖)	スープ (エリンギ、小松菜)			和風スパゲッティ、麦茶 (スパゲッティ、ベーコン、玉葱、醤油、みりん、のり)		
15	火	麦茶	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豆腐チャンプルー (豚小間、豆腐、卵、もやし、人参、きくらげ、鶏がら、醤油、ごま油、かつお節)	南瓜のオープン焼き (南瓜、オリーブ油、塩)	レタスの塩昆布和え (レタス、塩昆布)	すまし汁 (舞茸、大根)			セサミブレッド、牛乳		
★16	水	りんご ジュース	りんご ジュース	グリーンピースご飯 (米、グリーンピース、塩)	鱈フライ (鱈、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	干野菜 (キャベツ、水菜)	スパゲッティサラダ (サラスパ、人参、アスパラ、卵、マヨ、酢)	みそ汁 (なめこ、みつば、ごぼう)	ゼリー(オレンジ ジュース、寒天、 砂糖、レモン汁)		いちごのショートケーキ、麦茶 (小麦粉、砂糖、卵、苺、生クリーム)		
17	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	バーベキューチキン (鶏もも、ケチャップ、ウスター、おろしにんにく、おろし生姜、塩)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、人参、コーン、鶏がら、醤油、油)	粉ふき芋 (じゃが芋、塩)	コンソメスープ (セロリ、かぶ、しめじ)			ツナマヨおにぎり、麦茶 (米、ツナ、マヨ、塩、のり)		
18	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鯖の味噌煮 (鯖、生姜、みそ、酒、醤油、みりん、砂糖)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、こんにゃく、醤油、砂糖、ごま、ごま油)	カニカマサラダ (キャベツ、胡瓜、カニカマ、ポン酢)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)			クロワッサン、牛乳		
19	土	牛乳	チーズ 牛乳	焼きそば (蒸し麺、豚小間、キャベツ、玉葱、ピーマン、もやし、人参、鶏がら、ウスター、中濃、青のり)				ワカメスープ (わかめ、葱、ごま)	グレープ フルーツ		五平もち、麦茶 (米、みそ、みりん、砂糖)		
21	月	りんご ジュース	りんご ジュース	ご飯 (米、アマランサス)	かじきのトマトソース焼き (かじき、トマト、ケチャップ、塩、チーズ、パセリ)	新じゃがの煮っころがし (じゃが芋、醤油、砂糖、油)	ブロッコリーのタラマヨ和え (ブロッコリー、たらこ、酒、マヨ)	スープ (白菜、人参)			パンブディング、麦茶 (卵、パン、砂糖、牛乳、レーズン、バター)		
22	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏手羽の甘辛煮 (鶏手羽元、にんにく、醤油、酒、みりん、砂糖)	ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、油揚げ、醤油、砂糖、油)	キャベツのしらす和え (キャベツ、しらす、うすくち醤油)	みそ汁 (こんにゃく、ごぼう)			チーズパン、牛乳		
23	水	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	カレイの煮つけ (カレイ、生姜、醤油、酒、みりん、砂糖)	人参しりしり (人参、卵、醤油、砂糖、油)	もずく酢 (もずく、胡瓜、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (南瓜、玉葱)			クリームチーズとマーマレードのスコーン、牛乳 (ホットケーキ粉、クリームチーズ、バター、スキム、砂糖、マーマレード、牛乳)		
24	木	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	厚揚げのそぼろ炒め (厚揚げ、豚挽、小松菜、人参、玉葱、みそ、おろしにんにく、酒、醤油、みりん、油)	きたあかりのポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	ゆでそらまめ	すまし汁 (はんぺん、三つ葉)			ラーメン、麦茶 (中華麺、もやし、わかめ、コーン、おろしにんにく、中華味、醤油)		
★25	金	野菜 ジュース	野菜ジュース	チキンドリア (米、鶏小間、玉葱、ピーマン、ケチャップ、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、チーズ)		グレープフルーツのサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、赤ピ、グレープフルーツ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)		コンソメスープ (人参、キャベツ、大根)	ゼリー(ぶどう ジュース、寒天、 砂糖、レモン汁)		フルーツサンド、麦茶 (白パン、バナナ、黄桃缶、いちご、生クリーム、カスタード、砂糖)		
26	土	牛乳	プルーン 牛乳	豚丼 (米、豚小間、玉葱、人参、もやし、おろし生姜、醤油、酒、みりん、油)				みそ汁 (なす、しめじ)	メロン		ホットケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、牛乳、バター、いちごジャム)		
28	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、にら、赤ピ、テンメン、みそ、醤油、ごま油、片栗粉)	ナムル (豆もやし、人参、ごま、ごま油、塩)	ゆでアスパラ (アスパラ、マヨ)	スープ (かぶ、きくらげ、人参)			バナナヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、バナナ、砂糖、コーンフレーク)		
29	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ハヤシライス (米、豚小間、玉葱、人参、しめじ、エリンギ、トマト缶、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスター)		シーザーサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、ベーコン、食パン、おろしにんにく、粉チーズ、酢、塩、砂糖)			夏みかん		いちごジャムサンド、牛乳 (バターロール、いちごジャム)		
30	水	麦茶	チーズ 麦茶	筍ごはん (米、筍、醤油、酒、みりん)	桜えびと空豆のがんもどき (桜えび、空豆、豆腐、卵、ひじき、葱、醤油、塩、砂糖)	浅漬け (キャベツ、胡瓜、かぶ、塩昆布、塩)	こんにゃくの煮物 (こんにゃく、人参、醤油、砂糖、油)	みそ汁 (麩、ほうれん草)			じゃがバター、牛乳 (じゃが芋、塩、バター)		
31	木	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のカレー風味炒め (鶏もも、玉葱、エリンギ、ピーマン、カレー粉、おろしにんにく、醤油、油)	チンゲン菜のなめ茸和え (チンゲン菜、もやし、人参、なめ茸)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、砂糖)	すまし汁 (えのき、水菜)			焼きうどん、麦茶 (うどん、豚小間、きゃべつ、人参、かつお節、醤油、みりん、油)		

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

*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)

★16日、25日は5月のお誕生日会です!!