

# 2018年 6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	レーズン 麦茶	ごはん (米、押麦)	★ムアンバ(鶏肉とたっぷり野菜のシチュー・アフリカ) (鶏もも肉、ピーマン、オクラ、トマト缶、コンソメ、おろしにんにく、塩、オリーブ油)	マッシュポテト (じゃが芋、バター、牛乳、塩)	コールスローサラダ (キャベツ、人参、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)	鶏がらスープ (いんげん、えのき)					黒ごまあんパン、牛乳
2	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	ピビンバ丼 (米、豚挽肉、人参、豆もやし、小松菜、醤油、砂糖、塩、ごま油)			中華スープ (かぶ、かぶの葉、人参、コーン、中華だし、塩)	グレープフルーツ					しののめ祭り
4	月	麦茶	小魚 麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏肉の味噌焼き (鶏もも肉、味噌、砂糖、醤油、みりん、酒)	ゆでそら豆 (そら豆、塩)	切り干し大根の甘酢和え (切り干し大根、人参、胡瓜、酢、砂糖、醤油)	すまし汁 (小松菜、花麩)					がんづき(岩手県)、牛乳 (小麦粉、重曹、ベーキングパウダー、黒砂糖、くるみ、黒ごま)
5	火	豆乳	バナナチップ 豆乳	ごはん (米、アマランサス)	えびとアスパラの塩炒め (ムキエビ、アスパラ、白菜、玉葱、人参、鶏ガラ、塩、片栗粉、ごま油)	がんと煮物 (がんとどき、醤油、みりん、砂糖)	トマトもずくの酢のもの (トマト、胡瓜、もずく、酢、醤油、砂糖、塩)	中華スープ (ニラ、長葱)					黒糖ロール、牛乳
6	水	牛乳	昆布 牛乳	ごはん (米、押麦)	肉じゃが (豚小間、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、絹さや、醤油、砂糖、みりん、酒)	わかめの炒めもの (わかめ、長葱、醤油、中華味、油)	もやしといんげんの梅和え (もやし、いんげん、梅干し、醤油、砂糖)	みそ汁 (ごぼう、しめじ)					スープマカロニ、麦茶 (マカロニ、鶏挽肉、玉葱、キャベツ、コンソメ、塩、オリーブ油)
7	木	豆乳	チーズ 豆乳	ごはん (米、アマランサス)	鯖の塩焼き/大根おろし (鯖、酒、塩)(大根、醤油)	ツキコンと油揚げのきんぴら (ツキコン、人参、油揚げ、醤油、砂糖、ごま油)	胡瓜の金山寺味噌和え (胡瓜、金山寺味噌)	すまし汁 (三つ葉、かまぼこ)					肉うどん、麦茶 (うどん、豚もも、長ねぎ、醤油、みりん)
8	金	麦茶	プルーン 牛乳	ごはん (米、押麦)	ミヌダル(沖縄) (豚ロース肉、黒ごま、白ごま、醤油、みりん、砂糖)	南瓜の煮物 (南瓜、玉葱、ツナ缶、醤油、砂糖)	ほうれん草のお浸し (ほうれん草、もやし、人参、醤油、かつお節)	みそ汁 (なす、長葱)					クリームパン、牛乳
9	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	木の葉丼 (米、かまぼこ、卵、人参、白菜、玉葱、醤油、みりん、油、刻みのり)			豚汁 (豚肉、豆腐、ごぼう、人参、こんにゃく、あさつき、油揚げ、味噌)	バナナ					しらすと大葉のおにぎり、麦茶 (米、しらす、大葉、塩、醤油、のり)
11	月	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ごはん (米、押麦)	厚揚げと高菜の香り炒め (厚揚げ、豚挽肉、高菜漬、長葱、人参、醤油、砂糖、油)	大根とカニカマの煮物 (大根、カニカマ、鶏ガラ、塩、片栗粉)	ごま酢和え (キャベツ、わかめ、白ごま、醤油、酢、砂糖)	みそ汁 (もやし、おくら)					あじさいゼリー、クラッカー、麦茶 (牛乳、スキムミルク、砂糖、寒天、ぶどうジュース)
12	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	鱈の梅煮 (鱈、梅干し、醤油、砂糖、酒、みりん、生姜)	ひじきのガーリックソテー (ひじき、もやし、赤ピーマン、おろしにんにく、醤油、中華味、油)	春雨サラダ (春雨、チンゲン菜、人参、醤油、酢、砂糖、ごま、ごま油)	みそ汁 (なめこ、ニラ)					ピロシキ風焼きパン、牛乳
★13	水	野菜ジュース	野菜ジュース	カリカリ梅ごはん (米、カリカリ梅)	ヒレカツ (豚ひれ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	千キャベツ/トマト	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、マヨ、スキム)	みそ汁 (わかめ、豆腐、しめじ)	カルビスゼリー (カルビス、寒天)				甘夏のパウンドケーキ、牛乳 (小麦粉、バター、砂糖、卵、B・P、甘夏、粉砂糖)
14	木	牛乳	牛乳 チーズ	ごはん (米、アマランサス)	★サーモンソテー・メープルソース(カナダ) (サーモン、塩、オリーブ油、メープルシロップ、酢)	いんげんのバター醤油炒め (いんげん、玉葱、ベーコン、醤油、バター)	レタスの和風サラダ (レタス、胡瓜、黄パプリカ、赤ピーマン、ポン酢)	コンソメスープ (大根、チンゲン菜)					納豆チャーハン、麦茶 (米、納豆、卵、あさつき、醤油、鶏がら、ごま油)
15	金	麦茶	昆布 麦茶	ごはん (米、押麦)	★フェイジョア(黒豆の真っ黒煮込み・ブラジル) (黒豆、豚肉、玉葱、人参、おろしにんにく、おろし生姜、塩、オリーブ油)	マカロニソテー (マカロニ、長葱、赤ピーマン、コンソメ、油)	チーズブロッコリー (ブロッコリー、粉チーズ、オリーブ油)	鶏がらスープ (もやし、水菜)					ツナサラダパン、牛乳
16	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	和風スパゲッティ (スパゲッティ、ツナ缶、ほうれん草、玉葱、しめじ、醤油、油、刻みのり)			具だくさんスープ (じゃが芋、玉葱、人参、コーン、コンソメ、塩)	オレンジ					さつま芋きな粉、牛乳 (さつま芋、きな粉、三温糖、油)
18	月	麦茶	レーズン 麦茶	ごはん (米、押麦)	ガーリックバターチキン (鶏もも肉、醤油、みりん、酒、おろしにんにく、バター)	★カレーキャベジ(ケニア) (キャベツ、トマト、ピーマン、玉葱、カレー粉、塩、油)	おからとベーコンのコンソメ煮 (おから、ベーコン、人参、グリーンピース、コンソメ、醤油、砂糖、オリーブ油)	鶏がらスープ (小松菜、大根)					カステラ風ケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、卵、サラダ油、砂糖、ザラメ)
19	火	麦茶	小魚 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	はんぺんのたらこマヨ焼き (はんぺん、たらこ、あさつき、マヨ、スキム、油)	さつま芋のごま炒め (さつま芋、黒ごま、醤油、砂糖、酒、ごま油)	水菜ののり風味和え (水菜、人参、胡瓜、えのき、鶏ささみ、のり、酢、砂糖、醤油)	みそ汁 (白菜、油揚げ)					カマンベールブレッド、牛乳
20	水	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ごはん (米、押麦)	麻婆豆腐 (絹豆腐、豚挽肉、長葱、ニラ、おろし生姜、甜麺醬、味噌、醤油、ごま油、片栗粉、油)	チンゲン菜の中華炒め (チンゲン菜、もやし、筍、中華味、ごま油)	オクラとトマトの和えもの (オクラ、トマト、コーン缶、酢、砂糖、塩、鶏ガラ、ごま油)	中華スープ (わかめ、玉葱)					スパイシーライス、麦茶 (米、ウィンナー、玉葱、ピーマン、中濃ソース、コンソメ、カレー粉、パセリ)
21	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	★フィッシュ・シチュー(かつおのトマトソース煮・コモロ) (かつお、じゃが芋、トマト、玉葱、おろしにんにく、コンソメ、塩、オリーブ油)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	スパゲッティサラダ (スパゲッティ、胡瓜、人参、マヨ、スキムミルク)	コンソメスープ (キャベツ、大根)					そうめん、麦茶 (そうめん、揚げ玉、あさつき、醤油、みりん、塩)
22	金	麦茶	レーズン 豆乳	ごはん (米、押麦)	チャブチェ (春雨、豚挽肉、人参、ニラ、長葱、おろしにんにく、おろし生姜、醤油、砂糖、酒、ごま油)	★ズッキーニのジョン(韓国) (ズッキーニ、小麦粉、醤油、みりん、砂糖、酢、油)	ナムル (もやし、きくらげ、白ごま、醤油、塩、ごま油)	鶏がらスープ (レタス、エリンギ)					かぼちゃクリームデニッシュ、牛乳
23	土	牛乳	チーズ 牛乳	豚丼 (米、豚肉、玉葱、人参、醤油、みりん、油、刻みのり)			みそ汁 (きゃべつ、人参、しめじ、油あげ、味噌)	バナナ					干しエビと塩昆布のおにぎり、麦茶 (米、干しエビ、塩昆布、のり)
25	月	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ごはん (米、押麦)	お麩オムレツ (卵、玉葱、スキム、麩、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、塩、油)	里芋のおかか煮 (里芋、かつお節、醤油、砂糖)	トマトのマリネ (トマト、酢、砂糖、塩、オリーブ油、バジル粉)	スープ (いんげん、人参)					ツナとコーンの混ぜ寿司、麦茶 (米、ツナ缶、コーン缶、青のり、酢、砂糖、塩)
26	火	麦茶	昆布 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	鯖の香味ソースがけ (鯖、長葱、醤油、砂糖、酒、おろし生姜、白ごま、ごま油)	かぶのたらこ煮 (かぶ、かぶの葉、たらこ、酒、みりん、片栗粉)	オクラのなめ茸和え (オクラ、人参、なめ茸)	みそ汁 (白菜、高野豆腐)					ミルクブレッド、牛乳
27	水	麦茶	小魚 麦茶	ごはん (米、押麦)	カレー (豚小間、じゃが芋、玉葱、人参、スキム、カレールー)	チーズサラダ (レタス、水菜、粉チーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ、油)		グレープフルーツ					ケーキサレ、牛乳 (ホットケーキミックス、南瓜、玉葱、ピザ用チーズ、牛乳、スキム)
28	木	豆乳	バナナチップ 豆乳	ごはん (米、アマランサス)	かじきの竜田揚げ (かじき、醤油、みりん、おろし生姜、片栗粉、油)	クービリチー(沖縄) (切り昆布、人参、さつま揚げ、黒砂糖、醤油、酒、油)	パプリカの和風マリネ (黄パプリカ、赤ピーマン、玉葱、酢、砂糖、油)	みそ汁 (大根、えのき)					あんかけ焼きそば、麦茶 (中華麺、豚肉、チンゲン菜、もやし、オイスターソース、中華味、片栗粉、油)
29	金	麦茶	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、押麦)	★チキンアドボ(鶏肉の酢醤油煮込み・フィリピン) (鶏もも肉、おろしにんにく、酒、醤油、酢)	ごぼうのバーベキューソテー (ごぼう、玉葱、おろしにんにく、中濃ソース、ケチャップ、酒、油)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、マヨネーズ、スキムミルク)	鶏がらスープ (コーン、春雨)					メープルリングパン、牛乳
30	土	牛乳	レーズン 牛乳	鶏肉とキャベツのクリームスパゲッティ (スパゲッティ、鶏もも肉、キャベツ、玉葱、ホワイトソース缶、牛乳、スキム、コンソメ、塩、油)			ポトフ (じゃが芋、玉葱、ウィンナー、人参、コンソメ、塩)	夏みかん					シュガーラスク、牛乳 (食パン、グラニュー糖、無塩バター)

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(病氣から守ってくれる)

<今月の献立>世界の料理をテーマにしました。ちょっと驚くようなメニューもありますが、世界の料理に触れて楽しんでもらえたらと思います。(★→世界の料理です。)  
★13日は6月のお誕生日会です。