

2019年4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	月	野菜ジュース	野菜ジュース	お赤飯 (米、もち米、小豆、塩、ごま)	鯖の西京焼き (鯖、味噌、みりん、酒、砂糖、しょうゆ)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖)	かぶの梅和え (かぶ、かぶの葉、梅干し)	すまし汁 (花麩、三つ葉)			いちごのフルーチェ (フルーチェいちご味、牛乳、いちご)	麦茶	
2	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉の生姜焼き炒め (豚小間、玉葱、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)	干キャベツ	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	みそ汁 (なす、えのき)			ホットケーキ (ホットケーキmix、牛乳、砂糖、バター、マーマレードジャム)	牛乳	
3	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイのムニエル (カレイ、塩、小麦粉、バター)	カラフルピクルス (大根、胡瓜、黄ピ、赤ピ、酢、砂糖、塩)	小松菜の炒め物 (小松菜、エリンギ、玉葱、鶏がら、しょうゆ)	コンソメスープ (コーン、人参、セロリ)			マカロニピザ (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)	麦茶	
4	木	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	肉団子とキャベツのコンソメ煮 (豚挽、パン粉、豆乳、玉葱、キャベツ、人参、コンソメ、塩、しょうゆ)	ブロッコリーのタルタルソースがけ (ブロッコリー、卵、マヨ、スキム)	南瓜のオープン焼き (南瓜、塩、オリーブ油)	スープ (もやし、舞茸)			とろろ昆布うどん (うどん、とろろ昆布、あさつき、かまぼこ、しょうゆ、みりん、酒)	麦茶	
5	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏の照り焼き (鶏もも、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	ほうれん草の胡麻和え (ほうれん草、人参、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖)	みそ汁 (切干大根、豆腐)			かぼちゃブレッド 牛乳		
6	土	牛乳	チーズ 牛乳	たらこスパゲティ (スパゲティ、たらこ、玉葱、しめじ、鶏がら、しょうゆ、塩、オリーブ油)			ミネストローネ (玉葱、人参、じゃが芋、キャベツ、ウインナー、トマト缶、コンソメ、砂糖、塩)		グレープフルーツ		マシュマロコーンフレーク (コーンフレーク、マシュマロ、バター)	牛乳	
8	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏小間、葱、しめじ、卵、しょうゆ、砂糖、みりん)	ワカメの酢の物 (ワカメ、胡瓜、しらす、酢、砂糖、しょうゆ)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	みそ汁 (南瓜、玉葱)			カレーピラフ (米、玉葱、人参、ピーマン、コンソメ、カレー粉、ウスター、しょうゆ、塩)	麦茶	
9	火	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	肉じゃが (じゃが芋、豚小間、人参、玉葱、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	スナックエンドウ/マヨ	かぶの酢漬け (かぶ、かぶの葉、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (麩、あさつき)			バターソフト/いちごジャム 牛乳		
10	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの煮付け (かじき、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	菜の花のお浸し (菜の花、ほうれん草、人参、しょうゆ)	筍の土佐煮 (筍、おかか、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	みそ汁 (キャベツ、油揚げ)			牛乳もち (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)	麦茶	
11	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	チキンのトマト煮 (鶏もも、玉葱、いんげん、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩)	キャベツとみかんのサラダ (キャベツ、みかん缶、酢、砂糖、塩)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、塩、バター)	スープ (ブロッコリー、エリンギ)			豆乳味噌ラーメン (中華麺、もやし、コーン缶、人参、味噌、豆乳、しょうゆ、鶏がら、おろしにんにく)	麦茶	
12	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばの塩焼き/大根おろし (さば、塩)(大根、しょうゆ)	ニラ玉 (卵、ニラ、もやし、とりがら、塩)	五目豆 (大豆、人参、こんにゃく、ごぼう、昆布、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (豆腐、ワカメ)			豚まんおやき 牛乳		
13	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ミートパングラタン (食パン、豚挽、玉葱、人参、トマト缶、ケチャップ、ウスター、チーズ、パセリ)			具沢山スープ (キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、玉葱、鶏がら、塩)		バナナ		しらすおにぎり (米、しらす、ごま、しょうゆ、塩、のり)	麦茶	
15	月	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	えびと卵の炒め物 (えび、卵、もやし、人参、玉葱、きくらげ、鶏がら、しょうゆ、ごま油)	浅漬け (キャベツ、セロリ、塩)	こんにゃくの田楽 (こんにゃく、味噌、みりん、酒、砂糖)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)			黒糖蒸しパン (小麦粉、BP、重曹、黒砂糖、水)	牛乳	
16	火	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	チャプチェ (春雨、豚小間、玉葱、ニラ、赤ピ、中華味、しょうゆ、酒、油)	胡瓜の中華和え (胡瓜、酢、しょうゆ、ごま、ごま油)	カリフラワーのチーズ焼き (カリフラワー、チーズ)	中華スープ (もやし、エリンギ)			メープルブレッド 牛乳		
17★	水	野菜ジュース	野菜ジュース	筍ご飯 (米、筍、人参、しょうゆ)	鮭のフライ (鮭、塩、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース、油)	干レタス	トマトと新玉葱のサラダ (トマト、新玉葱、胡瓜、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (豆腐、なめこ、三つ葉)	りんごゼリー(りんごジュース、寒天、砂糖、レモン汁)		ココアバナナロールケーキ (小麦粉、グラニュー糖、卵、ココア、バナナ、生クリーム、レモン汁)	麦茶	
18	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉の味噌焼き (鶏もも、味噌、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、おろししょうが)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、砂糖)	ごぼうサラダ (ごぼう、人参、胡瓜、マヨ、スキム、しょうゆ、白ごま)	すまし汁 (菜の花、麩)			お好み焼き (小麦粉、卵、キャベツ、ネギ、天かす、お好みソース)	麦茶	
19	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの豚バラ煮 (厚揚げ、豚バラ、葱、チンゲン菜、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、油)	茹で空豆	人参とツナの炒め物 (人参、ツナ、しめじ、しょうゆ、鶏がら、油)	みそ汁 (じゃが芋、玉葱)			白パン (コーン缶、コーンクリーム缶、玉葱、牛乳、コンソメ、塩)	コーンスープ	
20	土	牛乳	レーズン 牛乳	スタミナ丼 (米、豚小間、もやし、ニラ、玉葱、キャベツ、おろししょうが、しょうゆ、酒、砂糖、油)			けんちん汁 (大根、人参、ごぼう、こんにゃく、豆腐、しょうゆ、塩)		夏みかん		パリパリツナマヨ (餃子の皮、ツナ、マヨ)	牛乳	
22	月	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ゆかりご飯 (米、ゆかりふりかけ)	焼きししゃも (ししゃも、油)	炒り鶏 (鶏小間、ごぼう、人参、いんげん、こんにゃく、しょうゆ、砂糖)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、もやし、なめ茸、しょうゆ)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉)			紅茶のスコーン (小麦粉、グラニュー糖、バター、牛乳、ベーキングパウダー、塩、紅茶葉)	牛乳	
23	火	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	パーベキューチキン (鶏もも、ケチャップ、ウスター、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが)	アスパラのソテー (アスパラ、ウインナー、人参、鶏がら、塩)	コーンサラダ~ごまドレ~ (レタス、胡瓜、コーン缶、マヨ、しょうゆ、砂糖、酢、ごま)	コンソメスープ (カリフラワー、いんげん、エリンギ)			黒糖レーズンロール 牛乳		
24	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	グリーンピースご飯 (米、グリーンピース、塩)	かつおの竜田揚げ (かつお、しょうゆ、酒、片栗粉、おろししょうが、おろしにんにく、油)	新じゃがの煮っ転がし (新じゃが、しょうゆ、砂糖、みりん)	かぶの即席 (かぶ、かぶの葉、塩)	みそ汁 (ほうれん草、人参)			フルーツヨーグルト (ヨーグルト、みかん缶、パイナップル缶、りんご、コーンフレーク)	麦茶	
25	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、ニラ、赤ピ、味噌、テンメン、しょうゆ、酒、ごま油)	豆もやしのナムル (豆もやし、塩、ごま油)	チンゲン菜のオイスターソース炒め (チンゲン菜、しめじ、人参、オイスターソース、しょうゆ)	中華スープ (ワカメ、玉葱)			梅おかかおにぎり (米、梅干し、おかか、しょうゆ、のり)	麦茶	
26	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	カレーライス (米、豚小間、じゃが芋、人参、玉葱、エリンギ、カレールウ、牛乳、スキム、油)			コールスローサラダ (キャベツ、人参、コーン缶、胡瓜、マヨ、スキム)		グレープフルーツ		チーズパン 牛乳		
27	土	麦茶	チーズ 麦茶	アスパラとベーコンのクリームスパゲティ (スパゲティ、アスパラ、ベーコン、玉葱、シチュールウ、牛乳、コンソメ、粉チーズ、塩)			コンソメスープ (大根、人参、大豆、セロリ、コンソメ、塩)		バナナ		はちみつバタートースト (食パン、バター、はちみつ)	牛乳	
29	月	昭和の日											
30	火	国民の休日											

★17日(水)は4月のお誕生日会です！

きいろのグループ

ちからのもとなる！

あかのグループ

からだをつくるもとなる！
(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)