

2019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	土	野菜ジュース	野菜ジュース	スタミナ丼 (米、豚小間、ピーマン、もやし、しめじ、にんにく、生姜、しょうゆ、砂糖、酒、油)				具だくさん味噌汁 (豆腐、大根、人参、きゃべつ、みそ)	ゼリー	しののめ祭り
3	月	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鯖の梅煮 (鯖、しょうゆ、梅干し、砂糖、生姜、酒)	白和え (小松菜、もやし、豆腐、砂糖、しょうゆ、ごま)	きんぴらサラダ (ごぼう、人参、マヨ、スキム)	みそ汁 (大根、葱)		鶏そぼろごはん 麦茶 (米、鶏挽、玉葱、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油)
4	火	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	かに玉 (卵、カニカマ、葱、グリーンピース、豆乳、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉)	中華炒め (人参、玉葱、ピーマン、中華味、油)	ゆかり和え (胡瓜、もやし、ゆかり、塩)	スープ (キャベツ、玉葱)		ココアロール 牛乳 (ココアロール、いちごジャム)
★5	水	野菜ジュース	野菜ジュース	ご飯 (米、押麦)	鶏のごまから揚げ (鶏もも、しょうゆ、生姜、にんにく、酒、片栗粉、ごま、油)	ナポリタン (スパゲッティ、玉葱、ピーマン、ケチャップ、ウスター、油)	ツナサラダ (レタス、胡瓜、ツナ、ポン酢)	みそ汁 (じゃが芋、わかめ)	夏みかん	レアチーズケーキ 麦茶 (クリームチーズ、ヨーグルト、生クリーム、砂糖、ゼラチン、レモン汁、ビスケット、バター)
6	木	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	西京焼き (鯖、みそ、砂糖、みりん、油)	ひじきと大豆の炒り煮 (ひじき、大豆、人参、砂糖、しょうゆ、ごま油)	たくあんサラダ (きゃべつ、水菜、たくあん、マヨ、スキム、ごま)	すまし汁 (なす、もやし)		マカロニきなこ 牛乳 (マカロニ、きな粉、砂糖、塩)
7	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豆腐グラタン (豆腐、ベーコン、玉葱、バター、ホワイトソース、小麦粉、コンソメ、チーズ、パン粉)	さつま芋の甘煮 (さつま芋、砂糖、しょうゆ)	みかんサラダ (レタス、みかん缶、酢、塩、砂糖、オリーブ油)	コンソメスープ (大根、人参)		カスタードクリームパン 牛乳
8	土	牛乳	チーズ 牛乳	焼きそば (蒸し麺、豚小間、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、中濃、ウスター、油、青のり)		彩りサラダ (白菜、トマト、胡瓜、塩、砂糖、酢、しょうゆ)			りんご	わかめおにぎり 麦茶 (米、わかめふりかけ、ごま、のり)
10	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	肉野菜炒め (豚小間、キャベツ、人参、玉葱、葱、生姜、にんにく、酒、しょうゆ、中華味)	きつね煮 (ほうれん草、油揚げ、しょうゆ、みりん)	なめ茸和え (胡瓜、なめ茸、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (ひじき、もやし)		鮭ごはん 麦茶 (米、鮭フレーク、あさつき、ごま油)
11	火	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	はんぺんピザ風 (はんぺん、玉葱、ピーマン、ピザソース、チーズ)	マカロニソテー (マカロニ、人参、ハム、コンソメ、パセリ)	ズッキーニのマリネ (ズッキーニ、なす、酢、塩、砂糖、オリーブ油)	コンソメスープ (白菜、南瓜)		ピロシキ風焼きパン 牛乳
12	水	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のマーマレード焼き (鶏もも、しょうゆ、酒、マーマレード、油)	切干大根の洋風煮 (切干大根、グリーンピース、コンソメ、砂糖)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	スープ (チンゲン菜、えのき)		ロッククッキー 牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、コーンフレーク)
13	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かれのい野菜あんかけ (かれのい、小麦粉、玉葱、人参、いんげん、しょうゆ、砂糖、片栗粉)	南瓜のごま煮 (南瓜、しょうゆ、みりん、酒、ごま)	胡瓜の酢の物 (胡瓜、わかめ、酢、塩、砂糖)	みそ汁 (油揚げ、長葱)		チャブチェ 麦茶 (春雨、豚挽、キャベツ、にら、コーン、しょうゆ、みりん、ごま油)
14	金	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	チンジャオロース (豚小間、ピーマン、葱、にんにく、中華味、しょうゆ、ごま油)	白菜の中華煮 (白菜、もやし、舞茸、しょうゆ、中華味)	人参しりしり (人参、ツナ、しょうゆ、油)	鶏がらスープ (ワンタンの皮、あさつき)		メープルブレッド 牛乳
15	土	麦茶	こどもせんべい 麦茶	照りマヨ丼 (米、鶏もも、玉葱、しめじ、酒、しょうゆ、みりん、マヨ)		コロコロサラダ (トマト、胡瓜、大根、コーン、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油)			グレープフルーツ	ココアバナナケーキ 牛乳 (小麦粉、バナナ、ベーキングパウダー、卵、油、砂糖、ココア)
17	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのお好み焼き風 (かじき、中濃ソース、マヨ、青のり、おかか)	きゃべつ煮 (きゃべつ、油揚げ、舞茸、人参、砂糖、しょうゆ)	空豆 (空豆、塩)	みそ汁 (玉葱、じゃが芋)		えびピラフ 麦茶 (米、むきえび、人参、ピーマン、コーン、コンソメ、バター)
18	火	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のラタトゥイユ煮 (鶏もも、なす、赤ピ、トマト缶、にんにく、コンソメ、塩、酒、オリーブ油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、玉葱、コーン、しょうゆ、油)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	スープ (オクラ、えのき)		枝豆ロール 牛乳
19	水	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、みそ、生姜、にんにく、テンメン、みそ、ごま油)	花野菜の甘酢和え (カリフラワー、ブロッコリー、酢、砂糖、ケチャップ)	ナムル (チンゲン菜、人参、しょうゆ、塩、ごま油)	スープ (にら、きくらげ、玉葱)		焼きうどん 麦茶 (うどん、豚小間、玉葱、キャベツ、しょうゆ、みりん、かつお節)
★20	木	リンゴジュース	リンゴジュース	梅ゆかりごはん (米、ゆかり、梅干し)	アジフライ (鯷、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース)	トマトとチーズのサラダ (トマト、胡瓜、チーズ、バジル、酢、塩、砂糖、オリーブ油)	千レタス	みそ汁 (豆腐、三つ葉、なめこ)	オレンジ	あじさいゼリー・おせんべい 麦茶 (牛乳、砂糖、寒天、ブドウジュース)
21	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	カレーローストチキン (鶏もも、にんにく、しょうゆ、塩、ケチャップ、カレー粉)	アスパラのソテー (アスパラ、エリンギ、玉葱、コンソメ、油)	コールスローサラダ (キャベツ、人参、コーン、マヨ、スキム)	コンソメスープ (もやし、しめじ)		ウインナーパン 牛乳
22	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	たらこスパゲッティ (スパゲッティ、たらこ、しめじ、あさつき、昆布茶、バター)		さっぱりサラダ (レタス、赤ピ、コーン缶、レモン汁、砂糖、オリーブ油)			メロン	しらすおにぎり 麦茶 (米、しらす、ごま、しょうゆ、みりん、のり)
24	月	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のくわ焼き (鶏肉、小麦粉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	大豆の炒り煮 (大豆、つきこん、にんにく、しょうゆ、砂糖、みりん、油)	ほうれん草の中華和え (ほうれん草、人参、もやし、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油)	スープ (かぶ、かぶの葉)		ニラせんべい 麦茶 (小麦粉、にら、卵、桜えび、みそ、砂糖、しょうゆ)
25	火	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鯖のみそ煮 (鯖、生姜、みそ、みりん)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油)	塩昆布和え (大根、きゃべつ、塩昆布)	すまし汁 (小松菜、しめじ)		ミルクブレッド 牛乳
26	水	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豆腐入りハンバーグ (豚挽、豆腐、玉葱、卵、パン粉、牛乳、ケチャップ)	粉ふきいも (じゃが芋、塩)	ブロッコリーの人参サラダ (ブロッコリー、人参、酢、砂糖、オリーブ油)	コンソメスープ (レタス、トマト)		おからチーズドーナッツ 牛乳 (ホットケーキ粉、おから、粉チーズ、牛乳、油)
27	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	サーモンの塩焼き (サーモン、塩、酒)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、砂糖、しょうゆ、みりん)	納豆和え (小松菜、赤ピ、納豆、しょうゆ)	みそ汁 (白菜、舞茸)		ジャージャー麺 麦茶 (中華麺、豚挽、葱、ごま油、にんにく、生姜、みそ、酒、しょうゆ)
28	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	肉じゃが (豚小間、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、絹さや、しょうゆ、みりん、砂糖)	シーザーサラダ (レタス、胡瓜、コーン、酢、砂糖、粉チーズ)	もやしのソテー (もやし、にら、鶏がら、しょうゆ)	みそ汁 (豆腐、わかめ)		黒ごまあんぱん 牛乳
29	土	牛乳	こんぶ 牛乳	ポロネーゼ (スパゲッティ、豚挽、玉葱、なす、にんにく、トマト缶、ケチャップ、ウスター)		大根サラダ (大根、レタス、酢、しょうゆ、砂糖)			夏みかん	紅茶のスコーン 牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油、紅茶)

*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

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

★5日と20日は6月のお誕生日会です!