

2019年7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

		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	
日付	曜日	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	牛乳	おしゃぶり昆布牛乳	ご飯(米、押麦)	厚揚げと豚のおろし煮(厚揚げ、豚小間、大根、人参、しめじ、みりん、しょうゆ、酒)	かわりきんぴら(ピーマン、人参、こんにやく、しょうゆ、砂糖、油)	キャベツのお浸し(キャベツ、しらす、ポン酢)	みそ汁(麩、葱)		きな粉ミルクもち 麦茶(片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)	
2	火	麦茶	プルーン麦茶	ご飯(米、アマランサス)	カレイのパン粉焼き(カレイ、パン粉、バジル粉、パセリ粉、オリーブ油、塩)	ほうれん草のソテー(ほうれん草、玉葱、ウインナー、鶏がら、塩、油)	パプリカのカレーマリネ(黄パプ、赤パプ、もやし、酢、砂糖、塩、カレー粉)	スープ(エリンギ、人参)		ごまチーズパン 牛乳	
☆3	水	野菜ジュース	野菜ジュース	ロールパン	ガーリックチキン(鶏もも、塩、酒、おろしにんにく)	タルタルサラダ(ブロッコリー、胡瓜、黄ピー、卵、マヨ、塩)	千レタス/ミニトマト	コンソメスープ(オクラ、えのき、玉葱)	オレンジ	ティラミス風パフェ 麦茶(クリームチーズ、ヨーグルト、生クリーム、ココア、コーンフレーク)	
4	木	牛乳	バナナチップ牛乳	ご飯(米、アマランサス)	かじきのさっぱり煮(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、梅干し、生姜)	さつま芋のオープン焼き(さつま芋、塩、油)	モロヘイヤのお浸し(モロヘイヤ、ほうれん草、なめ茸、しょうゆ)	みそ汁(舞茸、もやし)		冷やしたぬきうどん 麦茶(うどん、わかめ、葱、揚げ玉、しょうゆ、酒、みりん)	
5	金	麦茶	小魚麦茶	ご飯(米、押麦)	デミグラスハンバーグ(豚挽、玉葱、豆腐、卵、牛乳、パン粉、塩、ケチャップ、中濃)	なすときのこのポン酢炒め(なす、しめじ、エリンギ、ポン酢、ごま、油)	キャロットサラダ(人参、水菜、マヨ、スキム)	スープ(冬瓜、玉葱、コーン)		抹茶ブレッド 牛乳	
◎6	土	りんごジュース	りんごジュース	夏野菜カレー(米、コーン缶(豚挽、玉葱、人参、南瓜、じゃが芋、なす、ピーマン、ズッキーニ、カレールウ、油)	そうめん(そうめん、オクラ、あさつき、めんつゆ)	和風人参グラッセ(人参、砂糖、バター、しょうゆ)	小松菜の海苔和え(小松菜、もやし、のり、しょうゆ)		スイカ	メープル蒸しパン 牛乳(ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、牛乳)	
8	月	牛乳	チーズ牛乳	ご飯(米、押麦)	ピーマンと豚肉の生姜炒め(豚小間、玉葱、ピーマン、しめじ、しょうゆ、砂糖、酒、生姜、油)	春雨サラダ(春雨、人参、胡瓜、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油)	枝豆	中華スープ(大根、きくらげ、コーン)		きらきざゼリー、おせんべい 麦茶(寒天、カルピス、オレンジジュース、レモン汁、砂糖)	
9	火	麦茶	コーンフレーク麦茶	ご飯(米、アマランサス)	麻婆豆腐(豚挽、豆腐、葱、ニラ、赤ピー、みそ、テンメン、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、生姜、ごま油)	オクラ納豆(オクラ、納豆、なめたけ、しょうゆ)	ピーマンの炒め物(ピーマン、赤ピー、エリンギ、鶏がら、塩、油)	すまし汁(人参、あさつき)		マーマレードマフィン 牛乳(ホットケーキ粉、砂糖、スキム、牛乳、バター、マーマレード)	
10	水	豆乳	おしゃぶり昆布豆乳	ご飯(米、押麦)	焼きししゃも(ししゃも、油)	グリーンサラダ(レタス、サニー、胡瓜、ベーコン、レモン汁、砂糖、塩)	ゴロゴロ野菜のスープ(人参、大根、玉葱、カリフラワー、コンソメ)			ガーリックラスク、キャンディチーズ 牛乳(食パン、塩、バター、おろしにんにく)	
11	木	牛乳	バナナチップ牛乳	海老とトマトのスパゲッティ(スパゲッティ、海老、トマト缶、玉葱、コンソメ、塩、オリーブ油)	鶏肉のさっぱりレモン煮(鶏もも、しょうゆ、砂糖、レモン汁、おろしにんにく、油)	ズッキーニのチーズ焼き(ズッキーニ、チーズ、油)	きのこのソテー(キャベツ、しめじ、エリンギ、鶏がら、塩、油)	みそ汁(なす、油揚げ)		人参とウインナーのピラフ 麦茶(米、ウインナー、人参、コンソメ、塩、パセリ粉)	
12	金	麦茶	レーズン麦茶	ご飯(米、押麦)	しらすおろし丼(米、しらす、大根、ごま、しょうゆ、のり)		けんちん汁(豆腐、ごぼう、葱、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん、油)		バナナ	じゃが芋もち 麦茶(じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油)	
15	月	海の日									
16	火	豆乳	おしゃぶり昆布豆乳	ご飯(米、アマランサス)	コーン入りつくね(鶏挽、豚挽、葱、コーン、豆乳、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉)	オクラと胡瓜のゆかり和え(オクラ、胡瓜、ゆかり)	冬瓜のお浸し(冬瓜、うすくち、塩)	みそ汁(小松菜、舞茸)		メープルブレッド 牛乳	
17	水	牛乳	パン耳きな粉牛乳	ご飯(米、押麦)	かじきのとろーりチーズ焼き(かじき、チーズ、牛乳、塩、パセリ粉)	夏野菜のラタトゥイユ(なす、エリンギ、玉葱、ズッキーニ、トマト缶、コンソメ、塩、オリーブ油)	バジルポテト(じゃが芋、バジル、塩)	スープ(モロヘイヤ、玉葱)		ツナマヨピザ 麦茶(餃子の皮、ツナ、マヨ、パセリ粉)	
18	木	牛乳	バナナチップ牛乳	ご飯(米、アマランサス)	豚となすのオイスター炒め(豚小間、玉葱、なす、しめじ、オイスター、おろし生姜、しょうゆ、砂糖、油)	カリフラワーのパン粉焼き(カリフラワー、パン粉、塩)	さっぱり青じそサラダ(レタス、胡瓜、赤ピー、大葉、酢、砂糖、しょうゆ、油)	みそ汁(豆腐、ニラ)		ネバネバうどん 麦茶(うどん、オクラ、とろろ昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩)	
19	金	牛乳	小魚牛乳	ご飯(米、押麦)	ちくわの卵とじ(ちくわ、卵、玉葱、三つ葉、しょうゆ、みりん、砂糖)	切昆布の煮物(切昆布、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	胡瓜の即席(胡瓜、塩)	みそ汁(人参、キャベツ)		ウインナーパン 牛乳	
20	土	牛乳	チーズ牛乳	豚とごぼうの甘辛丼(米、豚小間、玉葱、ごぼう、あさつき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、おろし生姜)				すまし汁(麩、わかめ)	グレープフルーツ	ホットケーキ 牛乳(ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、バター、いちごジャム)	
22	月	牛乳	コーンフレーク牛乳	ご飯(米、押麦)	冬瓜と鶏の煮物(鶏小間、冬瓜、人参、しょうゆ、砂糖、酒)	南瓜のマヨ焼き(南瓜、マヨ)	酢みそ和え(わかめ、かまぼこ、胡瓜、みそ、酢、砂糖)	すまし汁(葱、えのき)		鮭と大葉の混ぜご飯 麦茶(米、鮭フレーク、大葉、ごま、うすくち、塩、のり)	
23	火	麦茶	プルーン麦茶	ご飯(米、アマランサス)	ゴーヤチャンプル(豚小間、卵、豆腐、玉葱、もやし、人参、ゴーヤ、鶏がら、しょうゆ、塩、おろし生姜、油)	トマトともずくのさっぱり和え(トマト、もずく、酢、砂糖、塩)	金時豆の甘煮(金時豆、砂糖)	みそ汁(ごぼう、しめじ)		コーンパン 牛乳	
24	水	豆乳	おしゃぶり昆布豆乳	ご飯(米、押麦)	鱈の南蛮漬(あじ、赤ピー、ピーマン、玉葱、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油)	いんげんの胡麻和え(もやし、いんげん、人参、ごま、しょうゆ、砂糖、油)	茹でとうもろこし	みそ汁(切干大根、葱)		フルーツポンチ~ババロア添え~ 麦茶(ババロアの素、みかん缶、パイン缶、りんご)	
25	木	牛乳	チーズ牛乳	ご飯(米、アマランサス)	鶏の葱みそ焼き(鶏もも、ねぎ、みそ、みりん、酒、おろし生姜)	冬瓜の煮物(冬瓜、人参、うすくち、みりん)	海藻サラダ(レタス、サニー、海藻ミックス、ポン酢)	すまし汁(そうめん、あさつき)		しょうゆラーメン 麦茶(中華麺、もやし、ナルト、しょうゆ、中華味、おろしにんにく)	
26	金	麦茶	レーズン麦茶	ご飯(米、押麦)	サーモンのレモンバタームニエル(サーモン、小麦粉、塩、バター、レモン汁)	コーンソテー(キャベツ、コーン、人参、鶏がら、塩、油)	さつま芋サラダ(さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	スープ(ほうれん草、エリンギ、えのき)		三食豆ブレッド 牛乳	
27	土	牛乳	こどもせんべい牛乳	焼きうどん(うどん、豚小間、玉葱、人参、ニラ、しょうゆ、中濃、かつお節、油)				ワカメスープ(わかめ、葱、ごま)	スイカ	青菜のおにぎり 麦茶(米、小松菜、じゃこ、ごま、しょうゆ、みりん)	
29	月	牛乳	コーンフレーク牛乳	ゆかりごはん(米、ゆかりふりかけ)	パンパンジー(ささ身、胡瓜、もやし、水菜、練りごま、しょうゆ、砂糖)	はんぺんのタラマヨ焼き(はんぺん、たらこ、マヨ)	ワンタンスープ(キャベツ、人参、きくらげ、ワンタンの皮、中華味)			スパイシーマカロニ 麦茶(マカロニ、玉葱、ウインナー、コーン缶、カレー粉、コンソメ、塩、油)	
30	火	麦茶	小魚麦茶	ご飯(米、アマランサス)	ピーマン入り卵焼き(卵、玉葱、ピーマン、ツナ、牛乳、塩)	切干大根の煮物(切干大根、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	チンゲン菜の梅肉和え(チンゲン菜、もやし、梅干し、しょうゆ)	みそ汁(なめこ、三つ葉)		ピロシキ風焼きパン 牛乳	
31	水	牛乳	おしゃぶり昆布牛乳	ご飯(米、押麦)	鯛のかば焼き(いわし、小麦粉、しょうゆ、砂糖、みりん、油)	そうめんチャンプル(そうめん、赤ピー、ニラ、鶏がら、ごま油、塩)	和風ピクルス(胡瓜、人参、セロリ、酢、砂糖、うすくち、おろし生姜、油)	すまし汁(冬瓜、葱)		ココアクッキー 牛乳(小麦粉、B.P、砂糖、ココアパウダー、バター)	

*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)

☆3日(水) お誕生日会です。 ○6日(土) ほっとなっつしのめ