

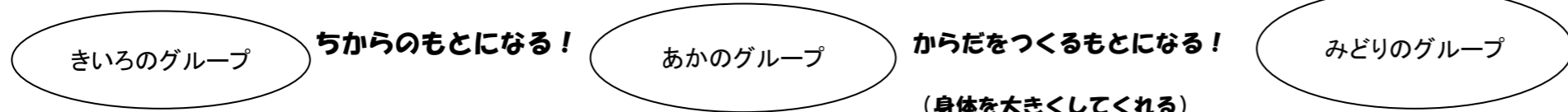
2019年8月 ★献立表★

*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

		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	木	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏とうずらのさっぱり煮 (鶏肉、うずらの卵、ポン酢、砂糖、醤油、酒、油)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、もやし、なめ茸)	切干大根の煮物 (切干大根、油揚げ、人参、醤油、砂糖、みりん)	すまし汁 (とろろ昆布、麩)		焼きうどん	麦茶	(うどん、豚肉、きゃべつ、人参、醤油、みりん、かつお節、青のり)	
2	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鯖の塩焼き/大根おろし (鯖、塩、酒)(大根、醤油)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、赤ピーマン、鶏がら、塩、油)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、いんげん、醤油、砂糖、みりん、酒、白ごま)	みそ汁 (豆腐、三つ葉)		シュガーラスク/プルーン	牛乳	(食パン、バター、グラニュー糖)	
3	土	牛乳	チーズ 牛乳	焼肉丼 (米、豚肉、玉葱、もやし、醤油、砂糖、酒、おろしにんにく、おろし生姜、油、刻みのり)			みそ汁 (大根人参、玉葱、しめじ)		メロン	ジャムサンドクラッカー	牛乳	(クラッカー、マーマレードジャム)	
5	月	麦茶	昆布 麦茶	カレーライス (米、鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参、カレールウ、牛乳、ケチャップ、ウスター、油)		コールスローサラダ (きゃべつ、人参、胡瓜、マヨ、スキム、塩)			オレンジ	ソフトクッキー	豆乳	(薄力粉、バター、砂糖、卵、牛乳、B・P)	
6	火	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	いわしの梅酒煮 (いわし、梅酒、梅干し、醤油、砂糖、みりん、生姜)	モロヘイヤの納豆和え (モロヘイヤ、納豆、醤油、おにか)	茄子の味噌炒め (茄子、赤ピーマン、ピーマン、味噌、醤油、油)	すまし汁 (かまぼこ、あさつき)		ココアロール	牛乳		
★7	水	野菜ジュース	野菜ジュース	ミートスパゲティ (スパゲティ、豚挽肉、玉葱、セロリ、トマト缶、トマトケチャップ、コンソメ、塩、油、粉チーズ)		ピーナッツドレッシングのサラダ (レタス、胡瓜、赤パプリカ、オリーブ油、酢、ピーナッツ、砂糖、塩)		コンソメスープ (小松菜、コーン、エリンギ)	ぶどう	いちごムース	麦茶	(フルーチェ、牛乳、生クリーム、砂糖、アラザン)	
8	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かれいの煮付け (かれい、醤油、酒、みりん、砂糖、生姜)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、酢、砂糖、塩、醤油)	にんじんしりしり (人参、卵、砂糖、酒、しょうゆ、鶏がら、油)	みそ汁 (じゃが芋、油揚げ)		そうめん	麦茶	(そうめん、あさつき、醤油、酒、みりん、刻みのり)	
9	金	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	和風タンダーチキン (鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、醤油、おろしにんにく、おろし生姜、塩)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、玉葱、干し海老、鶏がら、醤油、油)	鶏がらスープ (おくら、えのき、葱)		ツナサラダパン	牛乳		
10	土	牛乳	レーズン 牛乳	おにぎり (米、鮭フレーク、塩、のり)(米、炊き込みわかめ、のり)			具だくさん汁 (じゃが芋、玉葱、人参、しめじ)		バナナ	マフィン	牛乳	(ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、油)	
12	月	山の日 振替休日											
13	火	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	肉団子 (豚挽肉、玉葱、豆腐、卵、醤油、砂糖、片栗粉、あさつき)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖、塩)	バンバンジーサラダ (鶏ささみ、もやし、胡瓜、白ごま、醤油、砂糖)	みそ汁 (小松菜、なめこ)		カマンベールブレッド	牛乳		
14	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの味噌煮 (かじき、味噌、生姜、醤油、酒、みりん、砂糖)	もずく酢 (もずく、胡瓜、かにカマ、酢、醤油、砂糖、塩)	コロコロはんぺんのチーズソース焼き (はんぺん、とろけるチーズ、牛乳、醤油、みりん)	すまし汁 (三つ葉、花麩)		水ようかん	麦茶	(こしあん、砂糖、寒天)	
15	木	豆乳	コーンフレーク 豆乳	冷やし中華 (中華麺、卵、胡瓜、ハム、ミニトマト、醤油、酢、砂糖、ごま油、おろしにんにく、塩)		茹でとうもろこし (とうもろこし、塩)			すいか	いなり寿司	麦茶	(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん)	
16	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	麻婆茄子 (豚挽肉、なす、長葱、赤ピーマン、生姜、味噌、テンメンジャン、醤油、砂糖、ごま油、片栗粉)	セロリの塩昆布和え (セロリ、大根、人参、塩昆布)	さつま芋の大学芋風 (さつま芋、醤油、砂糖、酒、黒ごま)	中華スープ (にら、もやし、エリンギ)		スペシャルレーズンブレッド	牛乳		
17	土	牛乳	昆布 牛乳	親子丼 (米、鶏肉、卵、玉葱、しめじ、醤油、砂糖、みりん、酒、刻みのり)			けんちん汁 (豆腐、油揚げ、人参、ごぼう、長葱)		オレンジ	ポップコーン/キャンディチーズ	牛乳	(ポップコーンの種、塩、油)	
19	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ゴーヤチャンプルー (豆腐、豚肉、ゴーヤ、卵、玉葱、しめじ、赤ピーマン、醤油、砂糖、中華あじ、おろしにんにく、かつお節)	胡瓜の梅ゆかり和え (胡瓜、ゆかりの素、梅干し)	もやしのナムル (豆もやし、人参、ごま油、塩)	みそ汁 (南瓜、葱)		ひじきご飯	麦茶	(米、ひじき、人参、油揚げ、醤油、酒、みりん、塩)	
20	火	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	さわやかレモンハーブチキン (鶏肉、レモン、レモン果汁、酒、みりん、塩、パセリ、パセリ、おろしにんにく、おろししょうが)	たらこスパゲティ (スパゲティ、玉葱、たらこ、醤油、油)	アボガドと豆腐のサラダ (豆腐、胡瓜、アボガド、マヨ、醤油)	コンソメスープ (冬瓜、えのき、白菜)		バターソフト/ブルーベリージャム	牛乳		
★21	水	りんごジュース	りんごジュース	しらすご飯 (米、しらす、おにか、醤油)	蒸し餃子 (豚挽肉、きゃべつ、長葱、にら、生姜、醤油、酒、みりん、片栗粉、おろしにんにく、ごま油、餃子の皮、ポン酢)	トマトと青しその中華和え (トマト、青しそ、酢、醤油、砂糖、ごま油、白ごま)	焼きビーフン (ビーフン、赤ピーマン、ピーマン、ベーコン、醤油、鶏がら、油)	中華スープ (人参、玉葱、コーン)	桃ゼリー (桃ジュース、寒天、砂糖)	すいかのフルーツポンチ	麦茶	(すいか、パイン缶、みかん缶、メロン、サイダー)	
22	木	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	サーモンの照り焼き (サーモン、醤油、砂糖、酒、みりん)	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、マヨ、スキム、塩)	おくらのおかか和え (おくら、もやし、醤油、おにか)	みそ汁 (茄子、油揚げ)		塩焼きそば	麦茶	(中華麺、きゃべつ、玉葱、赤ピーマン、おろしにんにく、鶏がら、ごま油、塩)	
23	金	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	冬瓜の豚ばら煮 (豚肉、冬瓜、長葱、生姜、醤油、砂糖、みりん)	茹で枝豆 (枝豆、塩)	水菜とじゃこのサラダ (水菜、胡瓜、人参、油揚げ、じゃこ、醤油、砂糖、白ごま、ごま油)	鶏がらスープ (ズッキーニ、エリンギ、玉葱)		ほうれん草チーズロール	牛乳		
24	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	タコライス (米、豚挽肉、玉葱、トマト、レタス、チーズ、ウスターソース、コンソメ、ケチャップ)			具だくさんスープ (大根、人参、しめじ、鶏がら)		バナナ	五平餅	麦茶	(米、味噌、醤油、砂糖、みりん、白ごま)	
26	月	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉たっぷり野菜炒め (鶏肉、きゃべつ、もやし、人参、しめじ、醤油、鶏がら、おろしにんにく、油)	ひじきのカラフルサラダ (ひじき、胡瓜、赤パプリカ、黄パプリカ、醤油、酒、みりん、酢、塩、ごま油)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	みそ汁 (さつま芋、絹さや)		たまご蒸しパン	豆乳	(薄力粉、砂糖、卵、バター、牛乳、B・P)	
27	火	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	チャブチエ (豚肉、春雨、人参、ピーマン、玉葱、にら、中華だし、醤油、砂糖、油)	レタスのコーンクリームドレッシング和え (レタス、胡瓜、赤パプリカ、コーンクリーム缶、油、酢、砂糖、塩)	茄子の浅漬け (茄子、生姜、塩)	鶏がらスープ (チンゲン菜、しめじ)		ハムロールパン	牛乳		
28	水	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	いわし豆腐ハンバーグ (いわし、鶏挽肉、玉葱、豆腐、卵、パン粉、牛乳、醤油、酒、みりん、おろし生姜、ポン酢)	ブロッコリー/スティック人参 (ブロッコリー、人参、マヨ、塩)	青のり粉ふき芋 (じゃが芋、青のり、塩)	みそ汁 (なめこ、わかめ)		牛乳もち	麦茶	(スキム、片栗粉、砂糖、牛乳、きな粉、黒蜜)	
29	木	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	冷しゃぶ (豚肉、水菜、もやし、醤油、練りごま、味噌、白ごま、砂糖、ごま油)	コーンバター醤油 (コーン、玉葱、人参、醤油、バター)	トマトとチーズのサラダ (トマト、サラダチーズ、油、酢、砂糖、塩、パセリ)	中華スープ (ほうれん草、玉葱)		冷やしうどん	麦茶	(うどん、わかめ、醤油、酒、みりん)	
30	金	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	夏野菜たっぷりラタトゥイユ (鶏肉、トマト缶、玉葱、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマトケチャップ、コンソメ、塩、油)	アーモンド入りパンプキンサラダ (南瓜、生クリーム、スキム、アーモンド、塩)	小松菜とベーコンのソテー (小松菜、ベーコン、しめじ、醤油、油)	コンソメスープ (セロリ、人参、大根)		黒ごまあんぱん	牛乳		
31	土	豆乳	コーンフレーク 豆乳	トーストサンド (食パン、ツナ、マヨ、塩)(食パン、ハム、チーズ、マヨ)			マカロニスープ (マカロニ、きゃべつ、ウインナー、玉葱、人参、コンソメ、塩)		パイン缶	ゆかりおにぎり	麦茶	(米、ゆかりの素、のり)	

*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

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

★7日(水)・21日(水)は、お誕生会です。