

# 2019年9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	
2	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのカラフルマヨ焼き (かじき、赤ピ、黄ピ、マヨ)	コーンサラダ (レタス、胡瓜、コーン、酢、砂糖、塩)	きのこソテー (しめじ、エリンギ、えのき、玉葱、しょうゆ、油)	コンソメスープ (ほうれん草、玉葱)		さつま芋蒸しパン 牛乳 (小麦粉、さつま芋、バター、牛乳、砂糖、黒ごま)
3	火	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏小間、卵、玉葱、人参、しめじ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、酢、砂糖、塩)	かわりきんぴら (つぎこ、人参、ピーマン、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、油)	みそ汁 (なす、油揚げ)		レモンブレッド、牛乳
4	水	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	さばの味噌煮 (さば、味噌、みりん、酒、生姜、砂糖、しょうゆ)	ズッキーニのチーズ焼き (ズッキーニ、チーズ、オリーブ油)	いんげんの和え物 (いんげん、もやし、人参、しょうゆ)	すまし汁 (冬瓜、あさつき)		マシュマロコーンフレーク 牛乳 (コーンフレーク、マシュマロ、バター)
5	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	しそ入りつくね (鶏挽き、豆腐、葱、しそ、片栗粉、塩、しょうゆ、砂糖、みりん)	ひじきの煮物 (ひじき、大豆、人参、しょうゆ、砂糖、みりん、油)	ブロッコリーのオーロラソース (ブロッコリー、マヨ、ケチャップ)	みそ汁 (もやし、舞茸)		カレーうどん 麦茶 (うどん、豚小間、葱、油揚げ、カレールウ、めんつゆ)
6	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	チンジャオロース (ピーマン、赤ピーマン、豚肉、葱、たけのこ、しょうゆ、砂糖、酒、オイスター、片栗粉、油)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)	トマト	中華スープ (白菜、玉葱、きくらげ)		ピロシキ風焼きパン、牛乳
7	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	しらすと葱のスパゲティ (スパゲティ、しらす、しめじ、エリンギ、葱、のり、鶏がら、しょうゆ、にんにく、塩、オリーブ油)				鶏がらスープ (オクラ、鶏もも、コーン、人参、玉葱、鶏がら、おろししょうが、塩)	ぶどう	みそ焼きおにぎり 麦茶 (米、味噌、みりん、砂糖、酒)
9	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ゴーヤの肉詰め (豚挽き、ゴーヤ、玉葱、パン粉、豆乳、塩、中濃、ケチャップ)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、バター、塩)	人参の甘煮 (人参、砂糖)	鶏がらスープ (大根、エリンギ、コーン)		パンブディング 麦茶 (卵、食パン、砂糖、牛乳、レーズン、バター、粉糖)
10	火	麦茶	ブルー 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	いわしの生姜煮 (いわし、生姜、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	ささみと胡瓜の梅しそ和え (ささみ、胡瓜、梅、しそ、塩)	クーブイリチー (切り昆布、白滝、人参、さつま揚げ、しょうゆ、黒砂糖、ごま油)	みそ汁 (南瓜、玉葱)		オニオンブレッド、牛乳
★11	水	野菜ジュース	野菜ジュース	だし入りコーンご飯 (米、コーン、だし、塩)	チキン南蛮 (鶏もも、小麦粉、塩、しょうゆ、酢、砂糖、油、卵、マヨ、玉葱、パセリ)	レタス	トマトのサラダ (ミニトマト、黄ミニトマト、胡瓜、酢、砂糖、塩)	もずくスープ (もずく、あさつき、ごま、すだち)	バイゼリー(バイ ンジュース、砂糖、 レモン汁、寒天)	ヨーグルトムースケーキ 麦茶 (ヨーグルト、生クリーム、マーメイドジャム、ゼラチン、砂糖、ビスケット、バター)
12	木	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉の野菜炒め (豚肉、キャベツ、もやし、赤ピ、ピーマン、鶏がら、おろしにんにく、塩、油)	スティック胡瓜(味噌) (胡瓜、味噌)	がんもの煮物 (がんも、人参、しょうゆ、みりん、砂糖)	すまし汁 (えのき、小松菜)		さつま芋団子 麦茶 (さつま芋、白玉粉、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉)
13	金	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さんまの塩焼き (さんま、塩、大根、しょうゆ)	ほうれん草の胡麻和え (ほうれん草、もやし、黒ごま、しょうゆ、砂糖)	けんちん汁 (里芋、大根、人参、こんにゃく、葱、豆腐、油揚げ、しょうゆ、酒、油)		巨峰	うさぎパン、牛乳
14	土	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ネパネバ丼 (米、納豆、オクラ、胡瓜、たくあん、しょうゆ、のり)			貝だくさん味噌汁 (じゃが芋、玉葱、豚肉、人参、えのき、味噌)		梨	パリパリピザ 牛乳 (餃子の皮、ケチャップ、チーズ、パセリ)
16	月	<b>敬老の日</b>								
17	火	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	葱塩チキン (鶏もも、葱、ごま、ごま油、塩、おろしにんにく)	かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ、砂糖)	コロコロピクルス (胡瓜、大根、黄ピ、赤ピ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	鶏がらスープ (キャベツ、エリンギ)		メープルブレッド、牛乳
18	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	わかめご飯 (米、わかめふりかけ)	焼きししゃも (ししゃも、油)	冬瓜のそぼろ煮 (冬瓜、鶏挽き、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉)	チンゲン菜のなめ茸和え (チンゲン菜、もやし、人参、なめ茸、しょうゆ)	みそ汁 (豆腐、葱)		えびピラフ 麦茶 (米、えび、玉葱、人参、ピーマン、コンソメ、バター、塩)
19	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	トマトときのこのハヤシライス (米、豚肉、玉葱、トマト缶、しめじ、エリンギ、人参、ハヤシルウ、ケチャップ、中濃、油)			シーザーサラダ (レタス、胡瓜、ベーコン、食パン、粉チーズ、酢、砂糖、塩、油)		オレンジ	しょうゆラーメン 麦茶 (中華麺、もやし、キャベツ、ナルト、しょうゆ、鶏がら、おろしにんにく)
20	金	麦茶	ブルー 麦茶	ご飯 (米、押麦)	サーモンの照り焼き (サーモン、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	小松菜のピーナッツ和え (小松菜、もやし、ピーナッツ、ごま、しょうゆ、砂糖、酒)	五目豆 (大豆、人参、ごぼう、いんげん、昆布、しょうゆ、みりん、砂糖、油)	すまし汁 (麩、あさつき)		洪栗あんぱん、牛乳
21	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	鶏そぼろ丼 (米、鶏挽き、おろししょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん、油)			味噌汁 (キャベツ、人参、舞茸、なす、油揚げ、味噌)		バナナ	ホットケーキ 牛乳 (ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バター、いちごジャム)
23	月	<b>秋分の日</b>								
24	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のごま焼き (鶏もも、黒ごま、白ごま、しょうゆ、砂糖、みりん)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、もやし、ウインナー、鶏がら、しょうゆ、油)	みそ汁 (切干大根、えのき、葱)		カマンベールブレッド、牛乳
25	水	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	かつおの竜田揚げ (かつお、生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	なすの味噌炒め (なす、ピーマン、味噌、砂糖、みりん、酒、油)	キャベツの昆布茶和え (キャベツ、人参、昆布茶、塩)	すまし汁 (はんぺん、しめじ、三つ葉)		メープルとくるみのマフィン 牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、塩、牛乳、くるみ、メープル)
26	木	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ポークビーンズ (豚肉、金時豆、玉葱、人参、セロリ、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、油)	ツナマヨサラダ (レタス、胡瓜、ツナ、マヨ、スキム)	もやしのカレーソテー (もやし、にら、カレー粉、鶏がら、塩、油)	コンソメスープ (冬瓜、コーン、いんげん)		焼きそば 麦茶 (中華麺、豚小間、キャベツ、人参、ピーマン、中濃ソース、しょうゆ、油)
27	金	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ひじき入り卵焼き (卵、鶏挽き、桜えび、ひじき、人参、葱、いんげん、牛乳、しょうゆ、塩)	オクラの納豆和え (オクラ、納豆、えのき、しょうゆ、かつお節)	ビーフンの炒め物 (ビーフン、赤ピ、ピーマン、鶏がら、しょうゆ、ごま油)	みそ汁 (キャベツ、油揚げ)		揚げパン 牛乳 (コッペパン、グラニュー糖、油)
28	土	牛乳	レーズン 牛乳	鶏ときのこのパングラタン (食パン、鶏小間、しめじ、エリンギ、玉葱、ホワイトソース、牛乳、コンソメ、塩、チーズ、パン粉、オリーブ油)			トマトのスープ (トマト、セロリ、玉葱、じゃが芋、コンソメ、塩)		オレンジ	梅しらすおにぎり 麦茶 (米、しらす、梅、しょうゆ、のり)
30	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽き、葱、ニラ、赤ピ、味噌、テンメン、しょうゆ、砂糖、ごま油)	豆もやしのナムル (豆もやし、胡瓜、人参、塩、ごま、ごま油)	かぼちゃのオープン焼き (かぼちゃ、オリーブ油、塩)	中華スープ (レタス、卵)		牛乳もち 麦茶 (スキムミルク、片栗粉、砂糖、きな粉、黒蜜)

\*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

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

☆11日(水)はお誕生日会です!