

# 2019年10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	火	麦茶	チーズ 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、キャベツ、人参、玉葱、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、バター、油)	胡瓜とトマトの塩昆布和え (胡瓜、トマト、塩昆布)	けんちん汁 (豆腐、ごぼう、人参、大根、油揚げ、葱、しょうゆ)			うさぎパン、牛乳
2	水	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ごはん (米、押麦)	厚揚げと豚バラのどろみ煮 (厚揚げ、豚小間、葱、しめじ、なめこ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	人参とピーマンのきんぴら (人参、ピーマン、しょうゆ、砂糖、ごま、油)	カリフラワーの甘酢和え (カリフラワー、赤ピ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (切干大根、玉葱)		ジャムスコーン、牛乳 (小麦粉、B.P、バター、牛乳、砂糖、いちごジャム)
3	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	かじきのトマトチーズ焼き (かじき、トマト缶、玉葱、チーズ、塩、おろしにんにく、パセリ粉)	さつま芋のバターレーズン煮 (さつま芋、レーズン、バター、砂糖、レモン汁)	カリカリベーコン入りサラダ (レタス、胡瓜、ベーコン、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (人参、ニラ、もやし)		コーンバターラーメン、麦茶 (中華麺、キャベツ、もやし、コーン、みそ、バター、中華味、しょうゆ)
4	金	牛乳	プルーン 牛乳	ごはん (米、押麦)	鶏と大根のゆず風味煮 (鶏もも、大根、人参、ゆず、あさつき、うすくち、塩、みりん、酒)	たつぷりきのこのマヨ炒め (しめじ、エリンギ、赤ピ、マヨ、しょうゆ)	ほうれん草のしらす和え (ほうれん草、人参、しらす、しょうゆ)	みそ汁 (わかめ、葱)		渋栗あんぱん、牛乳
5	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	ナポリタン (スパゲッティ、ウィンナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、塩、オリーブ油、粉チーズ)			具沢山スープ (キャベツ、人参、大豆、玉葱、コンソメ、塩)		かき	ゆかりおにぎり、麦茶 (米、ゆかりふりかけ、のり)
7	月	牛乳	レーズン 牛乳	ごはん (米、押麦)	チキンのハニージンジャーソース (鶏もも、はちみつ、しょうゆ、生姜、酒、塩、小麦粉)	パプリカのソテー (黄パブ、赤パブ、ウィンナー、鶏がら、塩、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	スープ (エリンギ、水菜、玉葱)		みかんヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、砂糖、コーンフレーク)
8	火	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ごはん (米、アマランサス)	カレイの煮つけ (カレイ、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	チンゲン菜の炒めもの (チンゲン菜、人参、しめじ、しょうゆ、鶏がら、油)	大根の梅和え (大根、梅干し、しょうゆ)	みそ汁 (なめこ、豆腐)		ハムロール、牛乳
★9	水	野菜ジュース	野菜ジュース	ピラフ(米、人参、コーン缶、玉葱、コンソメ、塩、パセリ粉、バター)	エビフライ (海老、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃)	ブロッコリーのタルタルサラダ (ブロッコリー、胡瓜、赤ピ、卵、マヨ、塩)	レタス/ミニトマト	コンソメスープ (玉葱、大根、ほうれん草)	オレンジゼリー(オレンジジュース、寒天、砂糖、レモン汁)	りんごとさつま芋のパウンドケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、バター、B.P、りんご、さつま芋、あんずジャム)
10	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	豚ニラ炒め (豚小間、もやし、ニラ、赤ピ、中華味、おろしにんにく、しょうゆ、砂糖、ごま油)	里芋の煮物 (里芋、人参、しょうゆ、砂糖)	さっぱりキャベツ (キャベツ、昆布茶、塩)	みそ汁 (舞茸、あさつき)		ほうとう風うどん、麦茶 (うどん、鶏肉、南瓜、葱、みそ、しょうゆ、みりん、酒)
11	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ごはん (米、押麦)	高野豆腐とカニカマのあさり煮 (高野豆腐、カニカマ、チンゲン菜、葱、鶏がら、塩、片栗粉、ごま油)	こんにやくの甘辛煮 (こんにやく、ごぼう、しょうゆ、砂糖)	2色ナムル (胡瓜、人参、ごま、塩、ごま油)	中華スープ (白菜、コーン、えのき)		バターソフト・ピーナッツバター、牛乳
12	土	麦茶	こどもせんべい 麦茶	照り焼きチキン丼 (米、鶏もも、キャベツ、のり、しょうゆ、みりん、砂糖、おろし生姜)			野菜たつぷりみそ汁 (じゃが芋、人参、玉葱、ニラ、みそ)		りんご	シュガークレープ、牛乳 (ホットケーキ粉、グラニュー糖、バター、牛乳)
14	月	<b>体育の日</b>								
15	火	牛乳	小魚 牛乳	ごはん (米、アマランサス)	肉じゃが (豚小間、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	納豆	かぶのゆず漬け (かぶ、赤ピ、ゆず、塩)	みそ汁 (油揚げ、三つ葉)		マロンブレッド、牛乳
16	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	ごはん (米、押麦)	かじきの唐揚げ～甘酢あん～ (かじき、小麦粉、塩、油)(しょうゆ、砂糖、酢、片栗粉)	青菜のなめ茸和え (ほうれん草、もやし、なめ茸、しょうゆ)	ごぼうのマヨサラダ (ごぼう、人参、マヨ、スキム)	みそ汁 (里芋、葱)		スープマカロニ、麦茶 (マカロニ、トマト缶、ベーコン、玉葱、コンソメ、塩)
17	木	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ごはん (米、アマランサス)	はんぺん入りつくね (鶏ひき、はんぺん、葱、塩、片栗粉、ポン酢)	もやしの卵炒め (もやし、卵、鶏がら、塩、油)	温野菜～みそディップ～ (ブロッコリー、人参、みそ)	すまし汁 (大根、えのき)		えび入り焼きそば、麦茶 (中華麺、海老、ニラ、玉葱、鶏がら、塩、ごま油、おろし生姜)
18	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	カレーライス (米、豚小間、じゃが芋、人参、玉葱、カレールウ、スキム、牛乳、油)		コールスローサラダ (キャベツ、胡瓜、コーン、赤ピ、マヨ)			かき	豚まんおやき、牛乳
19	土	<b>運動会</b>								
21	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ごはん (米、押麦)	豚肉のマーマレード炒め (豚小間、玉葱、生姜、マーマレードジャム、しょうゆ、酒、油)	ニラともやしの煮びたし (もやし、ニラ、しょうゆ、砂糖)	カリフラワーの胡麻ポンサラダ (レタス、カリフラワー、ごま、ごま油、ポン酢)	みそ汁 (じゃが芋、ほうれん草)		キャラメルラスク、牛乳 (食パン、生クリーム、砂糖、バター)
22	火	<b>即位礼正殿の日</b>								
23	水	牛乳	レーズン 牛乳	ごはん (米、押麦)	鯖の梅酒煮 (鯖、梅干し、生姜、梅酒、しょうゆ、砂糖)	さつま芋スティック (さつま芋、塩、油)	セロリと大根の昆布茶和え (セロリ、大根、昆布茶)	みそ汁 (なす、エリンギ)		あんかけ麺、麦茶 (揚げ麺、豚小間、白菜、人参、しょうゆ、みりん、中華味、おろし生姜)
★24	木	野菜ジュース	野菜ジュース	きのこごはん(米、舞茸、しめじ、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん)	鶏手羽の唐揚げ (手羽元、しょうゆ、みりん、酒、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉、油)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、コーン、人参、マヨ、スキム)	トマトのマリネ (トマト、黄ピ、酢、砂糖、塩、オリーブ油、バジル粉)	みそ汁 (三つ葉、なめこ)	ぶどう	柿とバナナのスクエアケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、紅茶、柿、バナナ、砂糖、バター)
25	金	牛乳	小魚 牛乳	ごはん (米、押麦)	オムレツ (卵、ベーコン、玉葱、塩、牛乳、ケチャップ)	粉ふき芋 (じゃが芋、塩、青のり)	ナッツ入りキャロットサラダ (人参、水菜、ピーナッツ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (かぶ、かぶ菜、もやし)		セサミブレッド、牛乳
26	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	おにぎり (米、ツナ、マヨ、のり)(米、わかめふりかけ)			豚汁 (豚肉、里芋、葱、人参、みそ)		バナナ	きな粉トースト、牛乳 (食パン、きな粉、バター、砂糖)
28	月	豆乳	バナナチップ 豆乳	ごはん (米、押麦)	鶏の五目煮 (鶏もも、大豆、人参、ごぼう、こんにやく、しょうゆ、みりん、砂糖、油)	里芋のゆず味噌焼き (里芋、ゆず、みそ、みりん)	大根サラダ (大根、人参、胡瓜、ポン酢)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)		青のりとチーズのボンデケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、白玉粉、青のり、チーズ、塩)
29	火	麦茶	チーズ 麦茶	ごはん (米、アマランサス)	鯖のカレーマヨ焼き (鯖、マヨ、カレー粉、酒)	キャベツときのこのソテー (キャベツ、エリンギ、しめじ、しょうゆ、油)	スティックパプリカのマリネ (黄パブ、赤パブ、レモン汁、砂糖、塩)	みそ汁 (高野豆腐、葱)		おばけパン、牛乳
30	水	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ごはん (米、押麦)	おろしハンバーグ (豚挽、豆腐、玉葱、パン粉、牛乳、塩)(大根、ポン酢)	人参グラッセ (人参、砂糖、バター、しょうゆ)	白滝と豆苗の胡麻和え (白滝、豆苗、ごま、しょうゆ、みりん)	みそ汁 (舞茸、もやし)		ごぼうとおかかの混ぜご飯、麦茶 (米、ごぼう、おかか、あさつき、しょうゆ、みりん、ごま油)
31	木	麦茶	プルーン 麦茶	ターメリックライス (米、ターメリック)	丸ごと南瓜のグラタン (南瓜、鶏もも、玉葱、マッシュルーム、ホワイトソース缶、コンソメ、塩、牛乳、チーズ)	グリーンサラダ (レタス、サニー、胡瓜、コーン、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	コンソメスープ (マカロニ、玉葱、人参、大根、コンソメ、塩)			ココアマフィン、牛乳 (ホットケーキ粉、ココア、砂糖、バター、生クリーム)

\*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

からだをつくるのもとになる!  
(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)

★9日(水)、24日(木)は、お誕生日会です。