

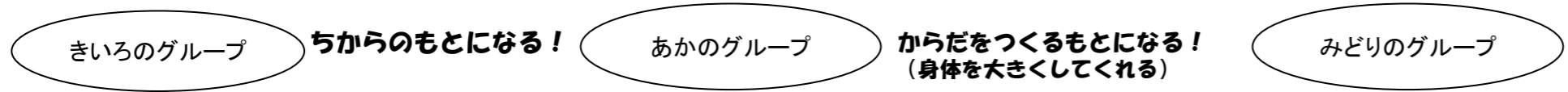
# 2019年11月 ★献立表★

\*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	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鯖のみそ煮 (鯖、みそ、酒、みりん、しょうゆ、砂糖)			ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、大豆、こんにやく、しょうゆ、砂糖、油)	浅漬け (きゃべつ、セロリ、塩)	すまし汁 (大根、水菜)				ロールパン	南瓜のスープ (南瓜、玉葱、牛乳、スキム、コンソメ、塩、パセリ)
2	土	牛乳	小魚 牛乳	焼うどん (ゆでうどん、豚小間、人参、きゃべつ、玉葱、しょうゆ、みりん、油)							みそ汁 (じゃが芋、ワカメ)	オレンジ		鶏そぼろおにぎり	麦茶 (米、鶏挽、生姜、しょうゆ、酒、みりん)
4	月			<b>振替休日</b>											
5	火	麦茶	干し芋 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏のトマト煮 (鶏もも、玉葱、なす、えりんぎ、トマト缶、コンソメ、塩、ケチャップ)			もやしのソテー (もやし、コーン、中華味、塩、油)	ブロッコリーのタラマヨソース (ブロッコリー、たらこ、マヨ)	スープ (ほうれん草、人参)				完熟バナナブレッド	牛乳
6	水	野菜 ジュース	野菜 ジュース	ちらし寿司 (米、サーモン、卵、胡瓜、しそ、人参、ごま、酢、塩、砂糖、のり)			えびの天ぷら (えび、小麦粉、油、しょうゆ)	大根のゆず和え (大根、ゆず、塩)	すまし汁 (里芋、三つ葉)	カルピスゼリー(カルピス、寒天、砂糖)				さつま芋のモンブラン	牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、さつま芋、生クリーム)
7	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉としめじのバターしょうゆ炒め (豚小間、玉葱、しめじ、ピーマン、しょうゆ、にんにく、バター)			金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	白菜の梅昆布茶和え (白菜、人参、梅干し、昆布茶、塩)	みそ汁 (なめこ、水菜)				きつねうどん	麦茶 (うどん、油揚げ、葱、わかめ、しょうゆ、みりん、かつお節)
8	金	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイのパン粉焼き オーロラソース (カレイ、にんにく、塩、酒、パン粉、オリーブ油、マヨ、ケチャップ)			青のりポテト (じゃが芋、塩、青のり)	きのこのポン酢サラダ (えのき、えりんぎ、レタス、ベーコン、ポン酢)	コンソメスープ (人参、玉葱、コーン)				紅芋あんぱん	牛乳
9	土	りんご ジュース	りんご ジュース	スタミナ丼 (米、豚小間、玉葱、にら、もやし、生姜、にんにく、しょうゆ、酒、みりん、油)						みそ汁 (豆腐、わかめ)	みかん			マシュマロサンドクラッカー	牛乳 (マシュマロ、クラッカー)
11	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かに玉 (卵、カニカマ、葱、豆乳、ケチャップ、酢、うすくちしょうゆ、砂糖、片栗粉)			チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、もやし、赤ピ、鶏がら、塩、油)	ワンタンスープ (ワンタンの皮、鶏挽、かぶ、にら、中華味、塩)					ツナの炊き込みご飯	麦茶 (米、ツナ、ごぼう、人参、塩昆布、生姜、しょうゆ、みりん)
12	火	麦茶	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏手羽とさつま芋の甘辛煮 (鶏手羽元、さつま芋、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)			人参のたらこ炒め (人参、たらこ、酒、しょうゆ、油)	野菜スティック (大根、胡瓜、マヨ)	みそ汁 (納豆、葱)				コーンパン	牛乳
13	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	えび入りがんもどき (豆腐、むきえび、人参、いんげん、きくらげ、しょうゆ、塩、みりん、小麦粉、油)			なすの炒め物 (なす、ピーマン、しょうゆ、砂糖、酒、油)	きゃべつのゆかり和え (きゃべつ、塩、ゆかり)	みそ汁 (えのき、小松菜)				ガーリックラスク	牛乳 (食パン、塩、にんにく、パセリ、バター、オリーブ油)
14	木	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かじきのみそチーズ焼き (かじき、みそ、砂糖、酒、みりん、チーズ)			ほうれん草の炒め物 (ほうれん草、もやし、ウインナー、しょうゆ、油)	さつぱり胡瓜 (胡瓜、赤パブ、酢、塩、砂糖)	すまし汁 (白菜、舞茸)				ちゃんぽん風	麦茶 (中華麺、きゃべつ、かまぼこ、コーン、にんにく、鶏がら、スキム、しょうゆ)
15	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	クリーミーポロネーゼ (スパゲッティ、豚挽、玉葱、セロリ、なす、マッシュルーム、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、生クリーム、スキム、ウスター、小麦粉)			ゴマドレサラダ (レタス、サニーレタス、水菜、コーン、マヨ、しょうゆ、砂糖、酢、ごま)		コンソメスープ (かぶ、人参)					沖縄黒糖ブレッド	牛乳
16	土	牛乳	プルーン 牛乳	ネバネバ丼 (米、納豆、たくあん、めかぶ、しょうゆ、ごま、のり)				豚汁 (豚小間、豆腐、人参、大根、葱、みそ)			柿			じゃがいももち	牛乳 (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、もりん、油)
18	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏つくねのきのこあんかけ (鶏挽、玉葱、生姜、おから、えのき、しめじ、いんげん、しょうゆ、みりん、片栗粉)			ごぼうの唐揚げ (ごぼう、片栗粉、油、塩)	かにかまサラダ (きゃべつ、かにかま、うすくちしょうゆ、酢)	みそ汁 (高野豆腐、切干大根)				鮭わかめおにぎり	麦茶 (米、鮭フレーク、わかめふりかけ、のり)
19	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豚挽、豆腐、葱、赤ピ、にら、テンメン、みそ、しょうゆ、生姜、ごま油、片栗粉)			南瓜のコーンマヨ焼き (南瓜、コーン、マヨ、スキム)	かぶの甘酢和え (かぶ、かぶの葉、酢、砂糖、塩)	わかめスープ (わかめ、ごま)				オレンジブレッド	牛乳
20	水	牛乳	パン耳チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	さわらの幽庵焼き (さわら、ゆず、酒、しょうゆ、みりん、砂糖)			切昆布の煮物 (切昆布、白滝、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、油)	白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (えのき、ごぼう)				和風スパゲッティ	麦茶 (スパゲッティ、ベーコン、玉葱、しめじ、しょうゆ、みりん)
21	木	野菜 ジュース	野菜 ジュース	中華風混ぜご飯 (米、ハム、ピーマン、中華味、塩)	春巻き (豚小間、春雨、葱、筍、きくらげ、片栗粉、しょうゆ、鶏がら、春巻きの皮、油、酢)			胡瓜のナムル (胡瓜、ごま、塩、しょうゆ、ごま油)	サニーレタス/ミニトマト	中華コーンスープ (コーン缶、卵、コーンクリーム、寒天、砂糖、レモン汁)	オレンジジュース(オレンジジュース、寒天、砂糖、レモン汁)			ヨーグルトマフィン	牛乳 (ホットケーキ粉、ヨーグルト、プルーン、砂糖、バター、スキム)
22	金	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鮭の塩焼き/大根おろし (鮭、塩、酒)(大根、しょうゆ)			小松菜と桜えびの炒め物 (小松菜、もやし、桜えび、しょうゆ、みりん、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	すまし汁 (とろろこんぶ、水菜)				豚まんおやき	牛乳
23	土			<b>勤労感謝の日</b>											
25	月	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ちくわの卵とじ (ちくわ、卵、玉葱、人参、しめじ、みつば、しょうゆ、みりん)			カリフラワールのチーズ焼き (カリフラワー、赤ピ、チーズ)	レタスの塩昆布和え (レタス、塩昆布)	みそ汁 (南瓜、玉葱)				しらす混ぜご飯	麦茶 (米、しらす、あさつき、ごま油、しょうゆ)
26	火	豆乳	干し芋 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のカリカリ衣焼き (鶏もも、にんにく、生姜、塩、酒、コーンフレーク)			大根とがんもの煮物 (大根、がんも、しょうゆ、みりん)	春菊のおかか和え (春菊、もやし、人参、しょうゆ、おかか)	スープ (もずく、みつば、ゆず)				メープルブレッド	牛乳
27	水	牛乳	チーズ 牛乳	ゆかりご飯 (米、ゆかり)	焼きししゃも (ししゃも、酒)			柿入り白和え (豆腐、ほうれん草、柿、白ごま、しょうゆ、砂糖)	里芋の煮物 (里芋、人参、しょうゆ、みりん、砂糖)	みそ汁 (白菜、しめじ)				ナポリタンうどん	麦茶 (うどん、ウインナー、玉葱、ピーマン、にんにく、ケチャップ、ウスター、パスタ)
28	木	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	きのこカレー (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、えりんぎ、バター、カレールウ、スキム)			コールスローサラダ (きゃべつ、胡瓜、赤パブ、コーン、酢、砂糖、塩、オリーブ油)				りんご			オレンジ風味のプリン	麦茶 (卵、砂糖、牛乳、生クリーム、オレンジジュース、グラニュー糖)
29	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚バラ白菜 (豚バラ、白菜、葱、生姜、酒、ポン酢)			焼きはんぺん (はんぺん、しょうゆ、みりん)	ひじきのマヨサラダ (大根、人参、いんげん、ひじき、マヨ、スキム、しょうゆ)	みそ汁 (ごぼう、油揚げ)				チーズパン	牛乳
30	土	麦茶	こどもせんべい 麦茶	たらこほうれん草のドリア (米、たらこ、ほうれん草、玉葱、コーン、小麦粉、バター、牛乳、チーズ)				ポトフ (ウインナー、かぶ、じゃが芋、人参、コンソメ、塩)				バナナ		黒蜜きなこ蒸しパン	牛乳 (ホットケーキ粉、きなこ、砂糖、スキム、牛乳、油、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。



からだをげんきにする(病気から守ってくれる)