

2019年12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	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	五目卵焼き (卵、鶏挽肉、ひじき、人参、あさつき、えのき、豆乳、醤油、みりん)	もやしとベーコンのソテー (もやし、ベーコン、にら、鶏がら、油)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒)	みそ汁 (豆腐、なめこ)					にゅうめん (そうめん、葱、醤油、みりん、酒、のり)	麦茶			
3	火	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒)	南瓜のバター焼き (南瓜、バター、塩)	ほうれん草のおかか和え (ほうれん草、人参、しめじ、醤油、かつお節)	みそ汁 (白菜、高野豆腐)					キャラメルブレッド	牛乳			
★4	水	野菜ジュース	野菜ジュース	お赤飯 (米、もち米、ささげ、黒ごま、塩)	味噌かつ (鶏肉、パン粉、小麦粉、卵、塩、赤味噌、みりん、酒、油)	千きゃべつ/ミニトマト	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、コーン、人参、マヨ、塩)	すまし汁 (花麩、あさつき)	りんごゼリー (りんごジュース、寒天、砂糖)			ココアケーキ (小麦粉、卵、砂糖、バター、ココア、生クリーム、粉糖)		麦茶			
5	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、酒、みりん、おろし生姜)	なめこのおろし和え (なめこ、大根、ポン酢)	白菜とウインナーのカレー炒め (白菜、人参、ウインナー、鶏がら、カレー粉、油)	みそ汁 (なす、玉葱)					納豆チャーハン (米、卵、納豆、葱、醤油、中華だし、ごま油)	麦茶			
6	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	肉豆腐 (豚肉、豆腐、白滝、玉葱、春菊、醤油、砂糖、酒)	カリフラワーの甘酢漬け (カリフラワー、赤パブ、黄パブ、酢、砂糖、塩)	人参とちくわのきんぴら (人参、ちくわ、醤油、みりん、酒、白ごま)	みそ汁 (もやし、油揚げ)					グラタンパン	牛乳			
7	土	豆乳	お子様せんべい 豆乳	ソース焼きそば (中華麺、豚肉、きゃべつ、もやし、人参、にら、ソース、中華だし、酒)							中華スープ (大根、しめじ)		バナナ	チーズおにかおにぎり (米、チーズ、かつお節、醤油、青のり、のり)	麦茶		
9	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のレモン塩だれ (鶏肉、レモン、おろし生姜、おろしにんにく、塩、パセリ)	かぶのコンソメ煮 (かぶ、ウインナー、コンソメ、塩)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、もやし、人参、コーン、醤油、油)	かきたま汁 (卵、水菜)					キューブクッキー (小麦粉、片栗粉、バター、砂糖、スキム、牛乳)	麦茶			
10	火	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	回鍋肉 (豚肉、きゃべつ、ピーマン、人参、テンメンジャン、味噌、醤油)	胡瓜/オーロラソース (胡瓜、マヨ、ケチャップ)	さつま芋のオレンジ煮 (さつま芋、レーズン、オレンジ、オレンジジュース)	中華スープ (わかめ、葱、白ごま、ごま油)					白パン/いちごジャム	牛乳			
11	水	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの梅煮 (かじき、梅干し、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒)	春菊の白和え (春菊、豆腐、もやし、人参、こんにゃく、醤油、砂糖、練りごま)	赤ピーマンの挽肉炒め (赤ピーマン、豚挽肉、油、塩)	みそ汁 (南瓜、玉葱)					シュガーパイ (パイ生地、グラニュー糖、卵)	牛乳			
12	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏肉、卵、玉葱、しめじ、醤油、砂糖、みりん、酒)	ブロッコリーの味噌ピーナッツ和え (ブロッコリー、ピーナッツ、味噌、砂糖、酒)	かぶの塩もみ (かぶ、人参、かぶの葉、塩)	すまし汁 (かまぼこ、三つ葉)					カレーうどん (うどん、豚肉、玉葱、人参、カレールー、醤油、みりん)	麦茶			
13	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ポークビーンズ (豚肉、大豆、じゃが芋、玉葱、人参、セロリ、トマト缶、ケチャップ、ウスター、砂糖、コンソメ、油)	りんごどくるみのサラダ (レタス、サニーレタス、りんご、くるみ、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	はんぺんのマヨ焼き (はんぺん、マヨ、パセリ)	コンソメスープ (エリンギ、もやし、コーン)					ミルクブレッド	牛乳			
14	土	りんごジュース	りんごジュース	海老ピラフ (米、海老、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、エリンギ、コーン、バター、コンソメ、油、塩、パセリ)							具沢山スープ (ブロッコリー、大根、人参、しめじ、コンソメ)		みかん	ポップコーン/キャンディーチーズ (ポップコーンの種、油、塩)	豆乳		
16	月	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	たらと白菜の和風煮 (たら、白菜、人参、しめじ、醤油、みりん、酒)	セロリの香味漬け (セロリ、赤パブ、黄パブ、胡瓜、酢、オリーブ油、砂糖、塩、おろしにんにく、おろしにんにく)	ジャーマンポテト (じゃが芋、ベーコン、玉葱、コンソメ)	みそ汁 (ほうれん草、豆腐)					ツナとコーンのパスタ (スパゲティ、玉葱、ツナ、コーン、醤油、油、バター、のり)	麦茶			
17	火	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ローストチキン (鶏肉、醤油、酒、おろし生姜、おろしにんにく)	小松菜のソテー (小松菜、玉葱、しめじ、鶏がら、油)	大根とじゃこのサラダ (大根、人参、水菜、じゃこ、ポン酢)	コンソメスープ (じゃが芋、きゃべつ)					ピロシキ風焼きパン	牛乳			
18	水	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ししゃものフライ (ししゃも、パン粉、小麦粉、卵、油)	ひじきの五目煮 (ひじき、いんげん、ちくわ、こんにゃく、しめじ、醤油、みりん、油)	人参しりしり (人参、卵、醤油、みりん、油、かつお節)	みそ汁 (ごぼう、あさつき)					牛乳もち (片栗粉、砂糖、スキム、きな粉、黒蜜)	麦茶			
19	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉とにらの炒め物 (豚肉、玉葱、にら、生姜、醤油、酒、油、おろし生姜)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	サラスパ (スパゲティ、胡瓜、人参、マヨ、スキム、塩)	みそ汁 (豆苗、玉葱)					大学芋 (さつま芋、砂糖、水あめ、醤油、油、黒ごま)	麦茶			
20	金	麦茶	プルーン 麦茶	チキンマカロニグラタン (マカロニ、鶏肉、玉葱、じゃが芋、マッシュルーム、ホワイトソース、牛乳、パン粉、チーズ、コンソメ、塩、パセリ)							コンソメスープ (コーン、人参、セロリ)			ストロベリーブレッド	牛乳		
21	土	豆乳	バナナチップ 豆乳	サンドウィッチ (食パン、チーズ、ハム)(食パン、卵、マヨ、食塩)							ポトフ (ウインナー、大根、きゃべつ、人参、玉葱)		りんご	ゆかりおにぎり (米、ゆかり)	麦茶		
23	月	豆乳	小魚 豆乳	わかめご飯 (米、炊き込みわかめ)	おでん風煮込み (鶏挽肉、長葱、おろし生姜、大根、はんぺん、こんにゃく、ちくわ、うずらの卵、醤油、酒、みりん)	白菜の浅漬け (白菜、人参、ゆず、塩)			みかん			いなり寿司 (米、油揚げ、醤油、砂糖、みりん、米酢、砂糖、塩)		麦茶			
24	火	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	さばの塩焼き/大根おろし (さば、酒、塩)(大根、醤油)	さつま芋煮 (さつま芋、砂糖、食塩)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、もやし、人参、なめ茸)	みそ汁 (豆腐、油揚げ)					雪だるまパン	牛乳			
25	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ミートスパゲティ (スパゲティ、豚挽肉、玉葱、セロリ、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、パセリ)							コンソメスープ (きゃべつ、玉葱、ハム)		グレープ フルーツ	ホットケーキ (ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、生クリーム、油)	麦茶		
26	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉とごぼうの甘辛炒め (鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、酢、酒)	春菊の胡麻和え (春菊、もやし、黒ごま、醤油、砂糖)	ビーフソテー (ビーフ、赤ピー、豚挽き、玉葱、コーン、鶏がら、醤油、油)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉)					かき玉うどん (うどん、卵、にら、玉葱、醤油、みりん、酒、片栗粉)	麦茶			
27	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	カレーライス (米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレールー、牛乳、ケチャップ、スキム)									りんご	セサミブレッド	牛乳		
28	土	牛乳	お子様せんべい 牛乳	おにぎり (米、塩昆布、のり)							豚汁 (豚肉、豆腐、大根、人参)		バナナ	メープルラスク (食パン、バター、メープル)	牛乳		

*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)

★4日(水)は、お誕生日会です。