

# 2020年1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

日付	曜日	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	
		3~5歳児	1・2歳児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート		
4	土	豆乳	チーズ 豆乳	ナポリタン (スパゲティー、玉葱、人参、ピーマン、ウインナー、ケチャップ、コンソメ、塩、オリーブ油)				レタスと卵のスープ (レタス、卵、鶏がら、塩)		りんご	じゃが芋もち 豆乳 (じゃが芋、片栗粉、バター、しょうゆ、砂糖)
6	月	麦茶	レーズン 麦茶	ちらし寿司 (米、卵、海老、かんぴょう、人参、きゅうり、でんぶ、酢、砂糖、塩、しょうゆ、のり)		ちくわの磯辺揚げ (ちくわ、小麦粉、青のり、油)			すまし汁 (ほうれん草、まり麩)	みかん	バナナケーキ 牛乳 (ホットケーキmix、バナナ、砂糖、牛乳、卵、サラダ油)
7	火	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	のし焼き (鶏挽、長葱、豆腐、味噌、生姜、みりん、白ごま、青のり)	さつま芋の甘煮 (さつま芋、砂糖)		なます (大根、人参、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)		七草粥 麦茶 (米、かぶ、せり、七草、うすくち、塩)
★8	水	野菜ジュース	野菜ジュース	五穀米	コロッケ (じゃが芋、豚挽、玉葱、塩、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース、油)	千切りキャベツ		フルーツサラダ (りんご、みかん缶、ハム、胡瓜、マヨ)	みそ汁 (豆腐、油揚げ、白菜)	ももゼリー (ネクター、砂糖、寒天、レモン汁)	ティラミス風 麦茶 (ヨーグルト、クリームチーズ、生クリーム、砂糖、ビスケット、ココア)
9	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	さばの味噌煮 (さば、味噌、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、)	春菊の胡麻和え (春菊、もやし、しょうゆ、砂糖、黒ごま)		きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、ごま油)	すまし汁 (大根、しめじ、三つ葉)		しょうゆラーメン 麦茶 (中華麺、なると、長葱、ワカメ、しょうゆ、鶏がら、おろしにんにく)
10	金	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	八宝菜 (豚小間、白菜、人参、玉葱、筍、かまぼこ、きくらげ、うずらの卵、さやいんげん、中華だし、しょうゆ、片栗粉、油)	南瓜のオープン焼き (南瓜、オリーブ油、塩)		ワンタンスープ (ワンタン、長葱、ごま、鶏がら、塩、ごま油)			牛乳もち 麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、水、きな粉、黒蜜)
11	土	牛乳	プルーン 牛乳	ミートパングラタン (食パン、豚挽、玉葱、人参、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、ウスター、塩、チーズ、パセリ粉、油)				ポトフ (じゃが芋、キャベツ、ウインナー、玉葱、プロッコリー、コンソメ、塩)		いよかん	ツナマヨおにぎり 麦茶 (米、ツナ、マヨ、塩、のり)
13	月			<b>成人の日</b>							
14	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げと大根の豚バラ煮 (厚揚げ、豚バラ、大根、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)		小松菜のなめ茸和え (小松菜、もやし、なめ茸、しょうゆ)	みそ汁 (里芋、長葱)		ブルーベリーチーズスコーン 牛乳 (ホットケーキmix、バター、砂糖、牛乳、ブルーベリージャム、クリームチーズ)
15	水	牛乳	レーズン 牛乳	バターロール	サーモンのクリームシチュー (サーモン、玉葱、じゃが芋、ほうれん草、牛乳、小麦粉、バター、コンソメ、塩)			コーンサラダ (レタス、きゅうり、赤ピ、コーン、レモン汁、砂糖、塩)		バナナ	炊き込みご飯 麦茶 (米、ごぼう、人参、しめじ、あさつき、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)
16	木	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のカレーマヨ焼き (鶏もも、塩、おろしにんにく、おろししょうが、マヨ、カレー粉)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩、油)		ピクルス (大根、セロリ、黄ピ、胡瓜、酢、砂糖、塩)	コンソメスープ (白菜、人参、コーン)		たらこスパゲッティー 麦茶 (スパゲッティー、たらこ、玉葱、エリンギ、しょうゆ、鶏がら、塩、酒、のり)
17	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さわらの香味焼き (さわら、長葱、しょうゆ、酒、みりん、白ごま)	白和え (豆腐、ほうれん草、こんにゃく、しめじ、白ごま、しょうゆ、砂糖)		里芋の煮物 (里芋、人参、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉)		豚まんおやき、牛乳
18	土	りんごジュース	りんごジュース	もち2種 (もち米、きな粉、砂糖、あんこ)				大根の味噌汁 (大根、豚バラ、人参、大根の葉、長葱)		みかん	いちごミルク蒸しパン 牛乳 (ホットケーキmix、いちごジャム、練乳、砂糖、牛乳)
20	月	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	肉団子と白菜のコンソメ煮 (鶏挽、豚挽、玉葱、パン粉、白菜、人参、コーン、コンソメ、うすくちしょうゆ、塩)	大根とツナのサラダ (大根、ツナ、マヨ、塩)		もやしのニラの炒め物 (もやし、ニラ、鶏がら、塩)	鶏がらスープ (エリンギ、玉葱、水菜)		スノーボールクッキー 牛乳 (小麦粉、アーモンドパウダー、バター、砂糖、塩、粉糖)
21	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	肉じゃが (豚小間、じゃが芋、玉葱、人参、いんげん、白滝、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、油)	カリフラワーのチーズ焼き (カリフラワー、チーズ、オリーブ油)		胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり、塩)	みそ汁 (小松菜、なす)		メープルブレッド、牛乳
22	水	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ぶりの照り焼き (ぶり、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	がんもの煮物 (がんも、人参、しょうゆ、砂糖)		海藻サラダ (レタス、海藻、胡瓜、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (じゃが芋、玉葱)		チャーハン 麦茶 (米、豚挽、葱、卵、鶏がら、しょうゆ、ごま油)
23	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	チリコンカン (豚小間、金時豆、玉葱、人参、セロリ、カレー粉、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩、油)	南瓜のサラダ (南瓜、きゅうり、レーズン、マヨ、スキム)		かぶのコンソメ煮 (かぶ、かぶの葉、コンソメ、塩)	鶏がらスープ (もやし、しめじ)		鶏塩うどん 麦茶 (うどん、鶏小間、あさつき、鶏がら、塩、うすくち)
24	金	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カニ玉 (卵、カニカマ、長葱、牛乳、塩、鶏がら、しょうゆ、片栗粉、油)	もやしのごま酢和え (もやし、胡瓜、人参、酢、しょうゆ、砂糖、白ごま)		キャベツの中華炒め (キャベツ、ハム、中華だし、塩、ごま油)	ワカメスープ (ワカメ、玉葱)		ねずみパン、牛乳
25	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	鶏マヨ丼 (米、鶏もも、キャベツ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、マヨ、油)				具沢山味噌汁 (豆腐、えのき、大根、人参、長葱)		りんご	パリパリピザ 麦茶 (餃子の皮、ケチャップ、チーズ、パセリ粉)
27	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの煮付け (かじき、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	納豆和え (小松菜、人参、納豆、しょうゆ)		田楽 (里芋、こんにゃく、味噌、砂糖、みりん)	すまし汁 (菜の花、麩)		ガーリックラスク、バナナ 牛乳 (食パン、オリーブオイル、おろしにんにく、塩)
28	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	肉豆腐 (豚小間、豆腐、長葱、春菊、しょうゆ、みりん、酒、油)	せりのお浸し (せり、人参、もやし、しょうゆ、かつお節)		ミニトマトとチーズのサラダ (ミニトマト、胡瓜、チーズ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)		抹茶ブレッド、牛乳
29	水	牛乳	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	白身魚のフリッター (メルルーサ、小麦粉、卵、片栗粉、油、塩、中濃ソース)	温野菜 (ブロッコリー、人参、マヨ)		ピーマンの炒め物 (ピーマン、ピーマン、赤ピ、豚挽、鶏がら、しょうゆ、油)	コンソメスープ (キャベツ、しめじ)		栗蒸ししょうかん 麦茶 (こしあん、小麦粉、砂糖、片栗粉、塩、栗の甘露煮)
30	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏手羽のマーマレード煮 (鶏手羽元、マーマレードジャム、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、油)	五目豆 (大豆、人参、昆布、ごぼう、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、酒)		チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、人参、じゃこ、しょうゆ、鶏がら、油)	すまし汁 (豆腐、三つ葉)		味噌ラーメン 麦茶 (中華麺、キャベツ、もやし、コーン、味噌、鶏がら、おろしにんにく)
31	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	キーマカレー風 (米、豚挽、玉葱、人参、エリンギ、セロリ、トマト缶、じゃが芋、カレー粉、カレー粉、バター、油)				シーザーサラダ (レタス、ベーコン、胡瓜、赤ピ、粉チーズ、酢、砂糖、塩)		オレンジ	ロールパン、ピーナッツバター、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)

★8日(水)は1月のお誕生日会です!