

# 2020年2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	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	豚肉の甘辛丼 (米、豚肉、玉葱、もやし、おろし生姜、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、油)			根菜のみそ汁 (かぶ、かぶ葉、人参、ごぼう)		りんご	メープルホットケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、スキム、牛乳、油、メープルシロップ)
3	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ミートボール (豚挽、玉葱、パン粉、豆乳、豆腐(しめじ、エリンギ、トマト缶、コンソメ、塩、ウスター)	マッシュポテト (じゃが芋、バター、牛乳、食塩)	グリーンサラダ (レタス、胡瓜、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (水菜、白菜、玉葱)		恵方巻き 麦茶 (米、かんぴょう、胡瓜、でんぶ、酢、砂糖、塩、のり)
4	火	麦茶	ブルー 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	人参ともやしの胡麻炒め (人参、もやし、白ごま、鶏がら、塩、油)	胡瓜の梅のり和え (胡瓜、梅干し、のり、しょうゆ)	みそ汁 (しめじ、ニラ)		バターソフト(ブルーベリージャム、りんごジャム)、牛乳
★5	水	野菜ジュース	野菜ジュース	炊き込みご飯(まいたけ、人参、油揚げ、あさつき、しょうゆ、みりん)	唐揚げ (鶏もも、片栗粉、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、生姜、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	レタス/ミニトマト	みそ汁 (豆腐、三つ葉、なめこ)	みかんゼリー(寒天、レモン汁、砂糖、みかん缶)	いちごカスタードパイ 麦茶 (パイシート、いちご、生クリーム、卵、カスタード、粉糖)
6	木	牛乳	キャンディチーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	さばの葱味噌焼き (鯖、葱、おろし生姜、みそ、みりん、しょうゆ、酒)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	小松菜の炒め物 (小松菜、もやし、しめじ、鶏がら、しょうゆ、油)	すまし汁 (あさつき、麩)		肉うどん 麦茶 (うどん、豚小間、玉葱、しょうゆ、みりん、酒)
7	金	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐と豚肉の煮物 (高野豆腐、豚小間、人参、長葱、しめじ、しょうゆ、みりん、酒)	カリフラワーのカレーマヨ和え (カリフラワー、ハム、マヨ、カレー粉)	白菜とじゃこのサラダ (白菜、胡瓜、じゃこ、ごま、ポン酢)	みそ汁 (もやし、ごぼう)		シュガーレーズンパン、牛乳
8	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	チキンライスのホワイトソースがけ (米、鶏もも、玉葱、ピーマン、ケチャップ、鶏がら、油)(ホワイトソース缶、コンソメ、塩、牛乳)			コンソメスープ (大根、人参、エリンギ、コンソメ)		オレンジ	いちごジャムマフィン 牛乳 (ホットケーキ粉、いちごジャム、砂糖、牛乳、バター)
10	月	豆乳	ブルー 豆乳	ご飯 (米、押麦)	すき焼き風煮 (豚肉、焼き豆腐、白菜、長葱、春菊、白滝、しょうゆ、みりん、砂糖、酒)	さつま芋のオープン焼き (さつま芋、塩)	大根のおかか和え (大根、おかか、しょうゆ)	みそ汁 (きやべつ、しめじ)		マカロニピザ 麦茶 (マカロニ、ベーコン、玉葱、ケチャップ、チーズ、バジル粉)
11	火	<b>建国記念日</b>								
12	水	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鮭のコーンクリーム焼き (鮭、みりん、しょうゆ、クリームコーン缶、マヨ、スキム、塩、パセリ粉)	ピーマンのカレーソーテー (赤パブ、黄パブ、ウィンナー、エリンギ、カレー粉、鶏がら、油)	ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、白ごま、しょうゆ、砂糖)	スープ (ほうれん草、人参、もやし)		ココアクッキー 牛乳 (小麦粉、ココア、砂糖、オリーブオイル)
13	木	牛乳	小魚 牛乳	ハヤシライス (米、豚小間、玉葱、人参、マッシュルーム、じゃが芋、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスター、油)		クルトンサラダ (レタス、胡瓜、黄ピ、食パン、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)			いよかん	塩ラーメン 麦茶 (中華麺、鶏もも、葱、水菜、鶏がら、塩、ごま油)
14	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	厚揚げのきのこあん (厚揚げ、豚挽、しめじ、舞茸、あさつき、しょうゆ、みりん、砂糖)	きやべつと春雨の炒め物 (キャベツ、春雨、ベーコン、玉葱、生姜、しょうゆ、砂糖、おろし生姜、油)	胡瓜ともやしのナムル (胡瓜、豆もやし、ごま、ごま油、塩)	みそ汁 (なす、えのき)		豚まんお焼き、牛乳
15	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	しらすと小松菜の和風パスタ (スパゲッティ、しらす、小松菜、しめじ、しょうゆ、みりん、油)			ごろごろポトフ (じゃが芋、ウィンナー、玉葱、人参、コンソメ)		バナナ	わかめおにぎり 麦茶 (米、わかめふりかけ)
17	月	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のごまみそ焼き (鶏もも、みそ、酒、黒ごま、白ごま、砂糖、みりん)	セリと油揚げの煮浸し (せり、もやし、油揚げ、しょうゆ、砂糖)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン缶、マヨ、スキム)	すまし汁 (大根、菜の花)		フルーツヨーグルト 麦茶 (ヨーグルト、パイナップル、みかん缶、レーズン、砂糖、コーンフレーク)
18	火	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	とろーりたらこチーズオムレツ (卵、玉葱、チーズ、たらこ、牛乳、塩)	さつま芋のバターレーズン煮 (さつま芋、レーズン、砂糖、バター)	ぱりぱりサラダ (レタス、サニー、胡瓜、赤ピ、揚げ麵、レモン汁、砂糖、塩、オリ)	スープ (白菜、コーン缶、玉葱)		ミルクブレッド、牛乳
19	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの生姜煮 (かじき、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	春菊の白和え (豆腐、春菊、ほうれん草、人参、こんにゃく、練りごま、しょうゆ、砂糖)	かぶのゆず和え (かぶ、かぶ葉、ゆず、塩)	みそ汁 (葱、なめこ)		梅しらすごはん 麦茶 (米、しらす、梅干し、しょうゆ、のり)
20	木	牛乳	ブルー 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉のオイスター炒め (豚肉、玉葱、もやし、ニラ、赤ピ、オイスター、しょうゆ、砂糖、油)	カリフラワーのパン粉焼き (カリフラワー、塩、パン粉)	チヨレギサラダ (サニーレタス、胡瓜、のり、ごま油、塩)	中華スープ (もずく、豆腐、ごま)		かき玉うどん 麦茶 (うどん、卵、かまぼこ、しょうゆ、みりん、酒)
21	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	白身魚のトマトソースがけ (メルルーサ、玉葱、キャベツ、しめじ、トマト缶、ウスター、コンソメ、塩、油)	バジルポテト (じゃが芋、バジル粉、塩)	春菊とりんごのマヨサラダ (春菊、水菜、人参、りんご、マヨ、スキム)	スープ (小松菜、玉葱)		チーズパン、牛乳
22	土	牛乳	レーズン 牛乳	中華丼 (米、豚小間、白菜、もやし、人参、中華味、しょうゆ、みりん、ごま油、片栗粉)				ワカメスープ (わかめ、玉葱)	グレープ フルーツ	クリームチーズサンド 牛乳 (クラッカー、クリームチーズ)
24	月	<b>振替休日</b>								
25	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	白菜と豚バラのポン酢がけ (白菜、豚バラ、葱、人参、酒、ポン酢)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖)	菜の花のお浸し (菜の花、もやし、しょうゆ)	みそ汁 (切干大根、油揚げ)		ストロベリーブレッド、牛乳
26	水	豆乳	ブルー 豆乳	ご飯 (米、押麦)	さわらの竜田揚げ (さわら、生姜、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、油)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま、しょうゆ、砂糖)	キャベツの昆布茶和え (キャベツ、人参、昆布茶)	みそ汁 (春菊、しめじ)		カリカリチーズラスク 牛乳 (食パン、粉チーズ、パセリ粉、オリーブ油)
27	木	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉と豆腐のとろみ煮 (鶏もも、木綿豆腐、葱、人参、鶏がら、うすくち、みりん、酒、ごま油、片栗粉)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖)	スティック野菜 (大根、黄パブ、赤パブ、マヨ)	すまし汁 (エリンギ、もやし)		豆乳担担麺 麦茶 (中華麺、豚挽、葱、しょうゆ、みそ、練りごま、みりん、豆乳)
28	金	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ゆかりご飯 (米、ゆかりふりかけ)	おでん (鶏挽、葱、大根、ちくわ、うずらの卵、はんぺん、こんにゃく、さつま揚げ、昆布、しょうゆ、みりん)		浅漬け (白菜、胡瓜、塩)		みかん	コーンパン、牛乳
29	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	チャーハン (米、豚小間、卵、キャベツ、葱、鶏がら、しょうゆ、塩、ごま油)			野菜たっぷりスープ (大根、小松菜、人参、中華味、塩)		りんご	きな粉あずき蒸しパン 牛乳 (ホットケーキ粉、きな粉、小豆缶、砂糖、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)

★5日(水)お誕生日会です!