

2020年4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	水	りんごジュース	りんごジュース	お赤飯 (米、もち米、ささげ、黒ごま、塩)	鯖の香味焼き (さわら、長葱、醤油、酒、みりん、白ごま、ごま油、おろし生姜、おろしにんにく)	かぶの煮物 (かぶ、かぶの葉、うすくち醤油、みりん)	春きゃべつの塩昆布和え (春きゃべつ、人参、塩昆布)	すまし汁 (菜の花、たけのこ)		蒸しパン (ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、油)	牛乳		
2	木	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のやわらか煮 (鶏肉、うずらの卵、醤油、酢、砂糖、酒、みりん)	南瓜のバター焼き (南瓜、バター、塩)	ブロッコリー/オーロラソース (ブロッコリー、マヨ、ケチャップ)	みそ汁 (なめこ、豆腐)		肉味噌ラーメン (中華麺、豚挽肉、もやし、味噌、砂糖、醤油、酒、鶏がら)	麦茶		
3	金	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	お好み焼き風卵焼き (卵、豚肉、きゃべつ、桜えび、豆乳、ソース、マヨ、青のり、塩)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、醤油、酢、砂糖、塩)	人参のだし煮 (人参、おかか)	みそ汁 (小松菜、大根)		さくらあんぱん	牛乳		
4	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	どピンパ井 (米、鶏挽肉、小松菜、もやし、醤油、砂糖、白ごま、ごま油)			中華スープ (かぶ、人参、しめじ、中華だし、醤油)		夏みかん	ジャムサンドクラッカー (クラッカー、いちごジャム)	牛乳		
6	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉のトマト煮 (豚肉、玉葱、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、小麦粉、油、コンソメ、おろしにんにく、塩)	レタスのチーズソース和え (レタス、胡瓜、黄パブ、チーズ、牛乳、オリーブ油、おろしにんにく、パセリ)	新じゃがの煮っころがし (新じゃが、醤油、みりん)	コンソメスープ (セロリ、しめじ)		たけのこご飯 (米、たけのこ、あさつき、醤油、酒、みりん、塩)	麦茶		
7	火	麦茶	ブルー 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐のそぼろ煮 (高野豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、醤油、砂糖、酒、みりん、片栗粉)	赤ピーマンの鶏がら炒め (赤ピー、もやし、鶏がら、塩、油)	胡瓜の即席漬け (胡瓜、塩)	みそ汁 (南瓜、長葱)		とちおとめブレッド	牛乳		
8	水	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	かれいの照り焼き (かれい、醤油、酒、みりん)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、ちくわ、こんにゃく、醤油、みりん、砂糖、油)	チンゲン菜ともやしのソテー (チンゲン菜、玉葱、中華だし、油)	みそ汁 (ごぼう、油揚げ)		大学芋 (さつま芋、砂糖、醤油、水あめ、油、黒ごま)	牛乳		
9	木	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉の生姜炒め (豚肉、玉葱、生姜、醤油、酒、みりん)	塩茹できゃべつ (春きゃべつ、塩)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、マヨ、スキム、塩)	みそ汁 (豆苗、えのき)		かき玉うどん (うどん、卵、玉葱、水菜、醤油、みりん、酒、片栗粉)	麦茶		
10	金	豆乳	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鯖の味噌煮 (さば、生姜、味噌、砂糖、みりん、酒)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、ハム、醤油、酢、砂糖、ごま油)	がんもどきの煮物 (がんも、人参、醤油、砂糖、みりん、酒)	すまし汁 (とろろ昆布、花魁)		うさぎパン	牛乳		
11	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	コロコロ3種おにぎり (米、チーズ、おかか、醤油、青のり、のり)(米、ゆかり、のり)(米、しらす、塩)			豚汁 (豚肉、大根、人参、長葱、味噌)		バナナ	レーズンマフィン (ホットケーキ粉、牛乳、油、砂糖、レーズン)	牛乳		
13	月	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	肉じゃが (じゃがいも、豚肉、玉葱、人参、白滝、醤油、砂糖、酒、みりん)	小松菜のごま和え (小松菜、もやし、人参、黒ごま、醤油、砂糖)		みそ汁 (きゃべつ、高野豆腐)	グレープフルーツ	桜えびのご飯 (米、桜えび、長葱、えのき、醤油、みりん、酒、塩)			
14	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏団子 (鶏肉、長葱、酒、塩、おろし生姜/醤油、みりん)	新玉葱のおかか和え (新玉葱、醤油、おかか、のり)	ふき根菜の煮物 (ふき、人参、うすくち醤油、みりん、酒)	みそ汁 (じゃが芋、わかめ)		アスパラベーコンパン	牛乳		
★15	水	野菜ジュース	野菜ジュース	グリーンピースご飯 (米、グリーンピース、酒、醤油、塩)	サーモンフライ/タルタルソース (サーモン、パン粉、卵、小麦粉、塩、油/卵、玉葱、マヨ、スキム、塩、パセリ/中濃ソース)	千切りきゃべつ	スパゲティーナポリタン (スパゲティー、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ、油)	コンソメスープ (大根、人参、しめじ)	カルピスゼリー (カルピス、砂糖、寒天)	パウンドケーキ (小麦粉、砂糖、バター、卵、グラニュー糖)	牛乳		
16	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げのオイスターソース炒め (厚揚げ、豚肉、きゃべつ、エリンギ、ピーマン、オイスターソース、醤油、油)	スナッフえんどう (スナッフえんどう、マヨ、塩)	人参のナムル (人参、豆もやし、塩、ごま油、白ごま)	中華スープ (にら、卵)		にゅうめん (そうめん、あさつき、かまぼこ、醤油、みりん、酒)	麦茶		
17	金	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のカレームニエル (鶏肉、小麦粉、オリーブ油、塩、カレー粉)	さつま芋のレーズン煮 (さつま芋、レーズン、砂糖、塩)	クルミドレッシングサラダ (レタス、人参、胡瓜、味噌、くるみ、砂糖、酢)	コンソメスープ (トマト、コーン、玉葱)		抹茶ブレッド	牛乳		
18	土	牛乳	チーズ 牛乳	きのこベーコンの Pasta (スパゲティー、ベーコン、しめじ、エリンギ、玉葱、醤油、みりん、のり)			コンソメのスープ (じゃがいも、玉ねぎ、人参、コンソメ、塩、パセリ)		オレンジ	味噌焼きおにぎり (米、味噌、砂糖、みりん、酒)	麦茶		
20	月	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚肉と卵のふわふわ煮 (卵、豚肉、玉葱、絹さや、醤油、砂糖、みりん、酒、のり)	アスパラガーリック炒め (アスパラ、人参、ベーコン、塩、おろしにんにく、油)	若竹煮 (たけのこ、わかめ、醤油、酒、みりん)	みそ汁 (大根、油揚げ)		メープルラスク (食パン、バター、メープル)	牛乳		
21	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	和風豆腐ハンバーグ (豆腐、豚肉、鶏肉、玉葱、卵、パン粉、牛乳、ポン酢、食塩)	マッシュポテト (じゃが芋、バター、塩、パセリ)	コーンのソテー (コーン、人参、鶏がら、塩、油)	コンソメスープ (水菜、きゃべつ)		オニオンブレッド	牛乳		
22	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの煮付け (かじき、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、もやし、赤ピー、鶏がら、油、塩)	切干大根のサラダ (切干大根、胡瓜、カニかま、醤油、酢、砂糖、ごま油)	みそ汁 (舞茸、長葱)		おいなりさん (米、酢、砂糖、塩/油揚げ、醤油、砂糖、みりん、酒)	麦茶		
23	木	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のマーマレード焼き (鶏肉、マーマレードジャム、醤油、みりん、酒)	切り昆布の煮物 (切り昆布、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、酒)	パプリカ/味噌マヨ (赤パブ、黄パブ、マヨ、味噌)	すまし汁 (麩、三つ葉)		塩焼きそば (中華麺、玉葱、人参、にら、桜えび、鶏がら、おろしにんにく、おろし生姜、ごま油、塩)	麦茶		
24	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ししゃもの胡麻唐揚げ (ししゃも、小麦粉、卵、油、白ごま)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	きゃべつの醤油炒め (きゃべつ、人参、ちくわ、醤油、油)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉)		豚まんおやき	牛乳		
25	土	牛乳	赤ちゃんせんべい 牛乳	納豆チャーハン (米、卵、納豆、長葱、人参、鶏がら、醤油、塩、ごま油、のり)			中華スープ (もやし、しめじ、にら、中華だし、醤油、塩、ごま油)		いちご	ピザトースト (食パン、ウインナー、玉葱、ケチャップ、チーズ)	牛乳		
27	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏ささみのピカタ (鶏肉、卵、小麦粉、ケチャップ、塩、パセリ)	胡瓜の香味漬け (胡瓜、白ごま、生姜、ごま油、塩)	バジル粉ふき芋 (じゃが芋、塩、バジル)	コンソメスープ (水菜、マッシュルーム、玉葱)		牛乳もち (片栗粉、スキム、砂糖、きなこ、黒蜜)	麦茶		
28	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げのおろし煮 (厚揚げ、豚肉、大根、しめじ、長葱、醤油、みりん、酒)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、白ごま、醤油、砂糖、みりん、酒)	ブロッコリーとカリフラワーのくるみ和え (ブロッコリー、カリフラワー、くるみ、醤油、砂糖)	みそ汁 (さつま芋、絹さや)		ココアロール	牛乳		
29	水	昭和の日											
30	木	牛乳	チーズ 牛乳	カレーライス (米、豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、カレールー、ウスターソース、牛乳、スキム)		パリパリ麺とツナのサラダ (レタス、赤パブ、ツナ、マヨ、酢、砂糖、塩、揚げ麺)			グレープフルーツ	マシュマロコーンフレーク (コーンフレーク、マシュマロ、バター)	麦茶		

★15日は、4月のお誕生日会です！

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

*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)