

2020年5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		
1	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	カレイの春野菜あん (カレイ、筍、さやえんどう、人参、もやし、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉)	こんにやくきんぴら (こんにやく、人参、しょうゆ、砂糖、油)	茹でアスパラ~豆腐クリーム~ (アスパラ、絹豆腐、みそ、クリームチーズ)	みそ汁 (しめじ、油揚げ)			チーズブレッド、豆乳
2	土	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ピラフ (米、ウィンナー、玉葱、人参、コーン缶、コンソメ、塩、バター、パセリ粉)			コンソメスープ (かぶ、玉葱、ブロッコリー、コンソメ)		夏みかん		いちごミルククッキー、豆乳 (ホットケーキ粉、砂糖、スキム、いちごジャム、牛乳、バター)
4	月										
5	火										
6	水										
みどりの日											
こどもの日											
振替休日											
7	木	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	グリーンピース入りつくね (豚挽、鶏挽、玉葱、グリーンピース、片栗粉、しょうゆ、酢、砂糖)	新じゃがのバターソテー (新じゃが、バター、塩)	ほうれん草のナッツ和え (ほうれん草、しめじ、人参、ピーナッツ、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (切干大根、舞茸)			塩ラーメン、麦茶 (中華麺、もやし、かまぼこ、人参、鶏がら、塩、にんにく)
8	金	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鮭のレモンムニエル (鮭、小麦粉、塩、バター、レモン汁)	きやべつのカレー風味炒め (きやべつ、人参、ウィンナー、鶏がら、カレー粉、塩、油)	スッテック野菜 (胡瓜、赤パブ、マヨ)	スープ (玉葱、ニラ、コーン缶)			ジャムパイキング、牛乳 (バターロール、いちごジャム、りんごジャム、マーマレードジャム)
9	土	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	やきとり丼 (米、鶏もも、葱、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、おろし生姜)				みそ汁 (人参、エリンギ、玉葱)	グレープ フルーツ		ココア蒸しパン、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、ココア、牛乳、油)
11	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	チャブチエ (豚小間、春雨、玉葱、ニラ、人参、しょうゆ、砂糖、中華味、酒、生姜、油)	南瓜のオープン焼き (南瓜、塩、油)	もやしののりナムル (豆もやし、のり、ごま、ごま油)	スープ (かぶ、かぶ葉)			しらすご飯、麦茶 (米、しらす、ゆかり、うすくち、塩)
12	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏のみそ焼き (鶏もも、みそ、砂糖、しょうゆ、酒)	春きやべつのささと煮 (春きやべつ、人参、うすくち、おかか)	トマトのポン酢和え (トマト、玉葱、ポン酢)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)			ずんだあんぱん、牛乳
★13	水	野菜ジュース	野菜ジュース	たけのこのこ飯(米、筍、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん)	アジフライ (あじ、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン缶、マヨ)	千キャベツ/ミニトマト	みそ汁 (なめこ、豆腐、三つ葉)	みかんゼリー(みかんジュース、寒天、砂糖、レモン汁)		バイクドチーズケーキ(クリームチーズ、砂糖、薄力粉、卵、生クリーム、レモン汁、ビスケット)、麦茶
14	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐のあっさり煮 (高野豆腐、豚小間、人参、葱、うすくち、みりん)	切干大根のはりはり漬け (切干大根、赤じ、胡瓜、酢、砂糖、塩)	新玉葱のおかか和え (新玉葱、あさつき、おかか、しょうゆ)	みそ汁 (しめじ、なす)			たぬきうどん、麦茶 (うどん、ワカメ、揚げ玉、しょうゆ、みりん、酒)
15	金	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鱈のガーリック焼き (さわら、おろしにんにく、しょうゆ、酒、みりん)	アスパラソテー (アスパラ、人参、ウィンナー、コーン缶、鶏がら、塩、油)	かぶのマリネ (かぶ、赤パブ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (かぶの葉、エリンギ、玉葱)			シナモンロール、牛乳
16	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	焼きそば (中華麺、豚小間、玉葱、人参、きやべつ、にら、中濃、しょうゆ、油)				わかめスープ(わかめ、えのき、ごま)	バナナ		梅おかかおにぎり、麦茶 (米、梅干し、おかか、しょうゆ、のり)
18	月	りんごジュース	りんごジュース	ターメリックライス (米、ターメリック)	チキンのトマト煮込み (鶏もも、玉葱、エリンギ、トマト缶、コンソメ、塩、ケチャップ、中濃、おろしにんにく)		みかんのサラダ (レタス、胡瓜、みかん缶、レモン汁、砂糖、オリーブ油)	スープ (水菜、人参、玉葱)			フルーチェ~ブルーベリー~、麦茶 (フルーチェの素、牛乳)
19	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	かじきの煮付け (かじき、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	春人参とたけのこのサラダ (人参、筍、水菜、ハム、コーン缶、マヨ、スキム)	チンゲン菜の煮びたし (チンゲン菜、もやし、油揚げ、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (葱、舞茸)			ハムロール、牛乳
20	水	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	にら玉 (卵、にら、牛乳、塩、しょうゆ、みりん、片栗粉)	かぶのかにかま煮 (かぶ、人参、かにかま、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、片栗粉)	ゆで空豆 (空豆、塩)	スープ (カリフラワー、水菜)			バリバリ青のりピザ、麦茶 (餃子の皮、青のり、チーズ)
21	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	きやべつと豚肉のやわらか蒸し~香味ダレ~ (きやべつ、豚小間、葱、オイスター、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油、おろし生姜)	ピーマンのじゃこ炒め (ピーマン、赤じ、エリンギ、じゃこ、しょうゆ、油)	さつま芋のチーズ焼き (さつま芋、チーズ、油)	みそ汁 (たまねぎ、わかめ)			しょうゆラーメン、麦茶 (中華麺、葱、もやし、のり、コーン缶、しょうゆ、中華味、おろしにんにく)
22	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ねぎ塩チキン (鶏もも、葱、塩、酒、おろし生姜、おろしにんにく)	ごぼうサラダ (ごぼう、胡瓜、ミックスビーンズ、マヨ、スキム)	ひじき煮 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖)	すまし汁 (麩、あさつき)			豚まんおやき、牛乳
23	土	牛乳	レーズン 牛乳	しらす丼 (米、しらす、大根、のり、しょうゆ)			具沢山みそ汁 (豚小間、葱、人参、じゃが芋)		夏みかん		きな粉トースト、牛乳 (食パン、きな粉、砂糖、バター)
25	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚のマーマレード炒め (豚小間、玉葱、もやし、しょうゆ、マーマレード、酒、生姜)	こんにやくの煮物 (こんにやく、人参、しょうゆ、砂糖)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し、ごま、しょうゆ)	みそ汁 (ほうれん草、しめじ)			鶏ごぼうの炊き込み、麦茶 (米、鶏小間、ごぼう、人参、しょうゆ、砂糖、みりん、おろし生姜)
26	火	麦茶	チーズ 麦茶	カレーライス (米、豚小間、玉葱、じゃが芋、人参、カレールウ、スキム、牛乳、油)		海藻サラダ~たらこドレッシング~ (レタス、胡瓜、海藻mix、コーン缶、たらこ、レモン汁、しょうゆ、塩、ごま油、サラダ油)			グレープ フルーツ		かぼちゃブレッド、牛乳
27	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	サーモンの香草焼き (サーモン、パン粉、バジル粉、パセリ粉、塩、オリーブ油)	南瓜とレーズンの洋風煮 (南瓜、レーズン、砂糖、バター)	小松菜の甘辛炒め (小松菜、しめじ、ちくわ、しょうゆ、みそ、砂糖、油)	スープ (にら、エリンギ)			ミルクもち、麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)
28	木	麦茶	プルーン 麦茶	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚挽き、玉葱、エリンギ、セロリ、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、中濃、油)		花野菜入りサラダ (レタス、胡瓜、カリフラワー、コーン缶、レモン汁、砂糖、オリーブ油)		コンソメスープ(ウィンナー、じゃが芋、きやべつ、人参)			メープルケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、メープルシロップ)
29	金	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豆腐チャンプル (豆腐、豚小間、もやし、人参、玉葱、鶏がら、しょうゆ、生姜、かつお節、油)	わかめとカニカマの酢みそ和え (わかめ、カニカマ、胡瓜、みそ、酢、砂糖)	ワンタンスープ (チンゲン菜、人参、さくらげ、葱、ワンタンの皮、中華味、しょうゆ、塩、ごま油)				セサミブレッド、牛乳
30	土	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	豚肉と豆苗のごまポン丼 (米、豚肉、豆苗、もやし、しょうゆ、酢、みりん、ごま油、ごま)				みそ汁 (なす、玉葱)	メロン		シュガークレープ、牛乳 (ホットケーキ粉、バター、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

ちからのもとなる!

あかのグループ

からだをつくるもとなる!
(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)