

2020年6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	月	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のガリバタ炒め (鶏もも、もやし、人参、しょうゆ、砂糖、鶏がら、おろしにんにく、バター)	さつま芋のバジルチーズ (さつま芋、粉チーズ、バジル粉)	そら豆のサラダ (そら豆、レタス、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	すまし汁 (小松菜、舞茸)		豆乳みそうどん、麦茶 (うどん、豚ひき、ねぎ、水菜、豆乳、味噌、鶏がら、油)			
2	火	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	アジのパン粉焼き (アジ、酒、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース)	かぶのコンソメ煮 (かぶ、かぶの葉、赤パプリカ、コンソメ)	ブロッコリーのヨーグルトソース (ブロッコリー、レーズン、ヨーグルト、砂糖、おろしにんにく、オリーブ油)	コンソメスープ (かぼちゃ、人参、セロリ)		オニオンブレッド、牛乳			
3	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	塩焼きそば (中華麺、豚小間、人参、キャベツ、ねぎ、オイスターソース、鶏がら、おろしにんにく、おろししょうが、塩、油)			いんげんの胡麻和え (いんげん、玉ねぎ、すりごま、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (ひじき、オクラ)		高菜ごはん、麦茶 (米、高菜、油揚げ、しょうゆ、砂糖、酒、油)			
4	木	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	ほうれん草入りオムレツ (卵、豚ひき、ほうれん草、じゃが芋、コンソメ、スキム、ケチャップ)	きのこアスパラのソテー (しめじ、えのき、アスパラ、鶏がら、油)	ズッキーニの焼きマリネ (ズッキーニ、人参、しょうゆ、砂糖、酢、油)	すまし汁 (水菜、もやし)		あじさいゼリー、クラッカー、麦茶 (ぶどうジュース、牛乳、砂糖、寒天)			
5	金	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレーの磯部焼き (カレー、青のり、しょうゆ、みりん、酒)	がんもの煮物 (がんもどき、人参、グリーンピース、しょうゆ、砂糖)	切干大根のマヨポンサラダ (切干大根、ごぼう、マヨ、ポン酢)	鶏がらスープ (玉ねぎ、なす)		メープルブレッド、牛乳			
6	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	豚丼 (米、豚小間、玉ねぎ、人参、ピーマン、白滝、しょうゆ、さとう、みりん、酒、おろししょうが、油)				みそ汁 (なめこ、三つ葉)	バナナ	マーマレードカップケーキ、牛乳 (ホットケーキmix、牛乳、スキム、砂糖、バター、マーマレードジャム)			
8	月	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	オクラの肉巻き (豚ロース、オクラ、しょうゆ、砂糖、酒)	にらともやしの中華炒め (にら、もやし、鶏がら、おろしにんにく、油)	チンゲン菜の和え物 (チンゲン菜、人参、練りごま、砂糖、塩)	みそ汁 (高野豆腐、ごぼう)		麩のココアラスク、牛乳 (麩、ココアパウダー、砂糖、バター)			
9	火	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かじきのおろしソースがけ (かじき、酒、大根、ポン酢、砂糖、バター)	ピーマンの炒め物 (ピーマン、人参、えのき、しょうゆ、砂糖、ごま油)	レタスサラダ (レタス、胡瓜、クルトン、酢、砂糖、粉チーズ)	ジンジャースープ (ほうれん草、ワタンの皮)		ピロシキ風焼きパン、牛乳			
10	水	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	チキンカレー (米、鶏もも、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ、スキム、油)			ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー、コーン缶、酢、砂糖、塩、油)		夏みかん	きな粉ヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、きな粉、バナナ、砂糖、コーンフレーク)			
11	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げのチャンプル風 (厚揚げ、豚小間、キャベツ、人参、めんつゆ、おろししょうが、酒、かつお節、油)	かぶのグリル (かぶ、かぶの葉、鶏がら、ガーリックバター)	きくらげの中華サラダ (きくらげ、水菜、もやし、鶏がら、しょうゆ、ごま油)	みそ汁 (白菜、ワカメ)		チャーハン、麦茶 (米、卵、かにかまぼこ、グリーンピース、人参、しょうゆ、鶏がら、油)			
12	金	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	さわらの西京焼き (さわら、白みそ、酒、砂糖、みりん)	ひじきの煮物 (ひじき、もやし、白滝、しょうゆ、砂糖、油)	にんじんのなめたけ和え (人参、いんげん、なめたけ)	すまし汁 (大根、チンゲン菜)		レモンブレッド、牛乳			
13	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	鶏もも肉とアスパラのクリームスパゲッティ (スパゲッティ、鶏もも、アスパラガス、玉ねぎ、ホワイトソース缶、豆乳、スキム、コンソメ、オリーブ油)			ミネストローネ (キャベツ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶、コンソメ、油)		グレープ フルーツ	鮭と揚げ玉のおにぎり、麦茶 (米、鮭フレーク、小ねぎ、揚げ玉、めんつゆ、油、のり)			
15	月	麦茶	パン耳きな粉 麦茶	ご飯 (米、押麦)	はんぺんのみそマヨのせ (はんぺん、小ねぎ、コーン缶、味噌、マヨ、スキム、のり)	小松菜のソテー (小松菜、人参、しょうゆ、コンソメ、油)	ハムのサラダ (ハム、玉ねぎ、レタス、レモン汁、砂糖、オリーブ油)	コンソメスープ (かぼちゃ、コーン缶)		ミルククッキー、牛乳 (小麦粉、砂糖、バター、練乳、牛乳)			
16	火	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のごまだれソース (鶏もも、砂糖、みりん、しょうゆ、すりごま)	たけのこの煮物 (たけのこ、いんげん、しょうゆ、砂糖、かつお節)	キャベツと桜えびの和え物 (キャベツ、人参、桜えび、ポン酢、砂糖、ごま油)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉、さつま芋)		黒糖レーズンロール、牛乳			
17	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	アジの蒲焼き (アジ、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、油)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、大豆、しょうゆ、砂糖、おろししょうが、油)	カリフラワーのオーロラソース (カリフラワー、ケチャップ、マヨ、スキム)	すまし汁 (小ねぎ、しめじ)		ビーフン、麦茶 (ビーフン、鶏ひき、ピーマン、人参、中華あじ、しょうゆ、おろしにんにく、油)			
★18	木	野菜 ジュース	野菜 ジュース	中華風おこわ(米、もち米、ツナ、 人参、ねぎ、しょうゆ、酒、ごま油)	春巻き (豚ひき、春雨、ニラ、たけのこ、春巻きの皮、おろししょうが、酒、しょうゆ、オイスターソース、鶏がら、油)	オニオンポテト (じゃが芋、玉ねぎ、コンソメ、塩)	フレンチサラダ (レタス、サニーレタス、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	鶏がらスープ (もやし、しめじ、赤パプリカ)	りんごゼリー(りんご ジュース、砂糖、寒 天、レモン汁)	抹茶のスポンジケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、抹茶、砂糖、バター、生クリーム、粉糖)			
19	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばのトマト煮 (さば、トマト缶、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、コンソメ、おろしにんにく、油)	切干大根の梅風味 (切干大根、人参、梅干し、しょうゆ、砂糖)	小松菜のお浸し (小松菜、突きこん、しょうゆ)	みそ汁 (なす、三つ葉)		ウイナーパン、牛乳			
20	土	牛乳	レーズン 牛乳	レモンチキン丼 (米、鶏もも、ねぎ、キャベツ、レモン汁、鶏がら、おろしにんにく、油)			中華コーンスープ (卵、水菜、コーン缶、クリームコーン缶、うすくち、中華あじ、塩、片栗粉)		オレンジ	あんこパイ、牛乳 (パイシート、あんこ)			
22	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	えびとズッキーニの炒め物 (えび、卵、ズッキーニ、人参、酒、みりん、中華あじ、しょうゆ、おろしにんにく、油)	さつま揚げとチンゲン菜のうま煮 (さつま揚げ、チンゲン菜、オイスターソース、鶏がら)	パプリカのナムル (赤・黄パプリカ、しょうゆ、砂糖、ごま)	鶏がらスープ (グリーンピース、カリフラワー)		じゃことたくあんの混ぜご飯、麦茶 (米、ちりめんじゃこ、たくあん、しょうゆ、鶏がら、油)			
23	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	生姜焼き炒め (豚小間、もやし、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、おろししょうが、油)	かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、しょうゆ、砂糖)	かぶの塩昆布和え (かぶ、かぶの葉、人参、塩昆布、塩)	みそ汁 (ひじき、えのき)		チーズパン、牛乳			
24	水	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのコーンクリームソース (かじき、コーン缶、コーンクリーム缶、牛乳、コンソメ、パセリ粉)	なすのソース炒め (なす、玉ねぎ、中濃ソース、砂糖、油)	オクラとわかめの酢の物 (オクラ、ワカメ、人参、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (にら、麩)		シュガードーナツ、牛乳 (ホットケーキmix、牛乳、グラニュー糖、油)			
25	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ポークビーンズ (豚小間、大豆、玉ねぎ、人参、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、おろしにんにく、油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、ベーコン、コーン缶、しょうゆ、バター)	じゃが芋とクリームチーズの青のり和え (じゃが芋、いんげん、クリームチーズ、めんつゆ、青のり)	鶏がらスープ (もやし、エリンギ)		しょうゆラーメン、麦茶 (中華麺、鶏ひき、きくらげ、人参、しょうゆ、鶏がら、おろしにんにく、油)			
26	金	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンときのこのムニエル (サーモン、酒、片栗粉、しめじ、えのき、コンソメ、バター)	大根の煮物 (大根、小ねぎ、しょうゆ、鶏がら)	ごぼうときゅうりのマヨサラダ (ごぼう、きゅうり、マヨ、スキム)	コンソメスープ (レタス、玉ねぎ、人参)		黒ごまあんぱん、牛乳			
27	土	牛乳	チーズ 牛乳	たらこうどん (うどん、たらこ、ねぎ、人参、ほうれん草、かつお節、しょうゆ、鶏がら、油)			具だくさんみそ汁 (キャベツ、玉ねぎ、ワカメ、油揚げ、味噌)	メロン	ピラフおにぎり、麦茶 (米、ウイナー、人参、パセリ粉、コンソメ、油、のり)				
29	月	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	酢鶏 (鶏もも、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、しょうゆ、酢、砂糖、鶏がら、ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが、油、片栗粉)	チヂミ (にら、人参、小麦粉、片栗粉、しょうゆ、砂糖、ごま油)	茹で枝豆 (枝豆、塩)	すまし汁 (水菜、舞茸)		はちみつミルクプリン、せんべい、麦茶 (牛乳、砂糖、ゼラチン、はちみつ)			
30	火	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ちくわのツナチーズ焼き (ちくわ、ツナ、粉チーズ、鶏がら)	小松菜の煮びたし (小松菜、玉ねぎ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、すりごま)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	中華スープ (ブロッコリー、大根)		バターソフト、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。

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

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

★18日(水)は6月のお誕生日会です!

※29日(月)午後おやつのはちみつミルクプリンは、めばえクラスはメープルシロップに代替えます。