

# 2020年7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	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	厚揚げのみそ炒め (豚小間、厚揚げ、きゃべつ、赤ピ、生姜、にんにく、みそ、酒、みりん、油)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖、しょうゆ)	かぶの塩もみ (かぶ、かぶの葉、塩)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき、花麩)					鮭ごはん 麦茶 (米、鮭フレーク、ごま、塩、酒)		
2	木	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かじきのバターしょうゆ焼き (かじき、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、バター)	切昆布の煮物 (切昆布、白滝、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	トマトのマリネ (トマト、黄ピ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (小松菜、玉葱)					冷やしなめこうどん 麦茶 (うどん、なめこ、葱、しょうゆ、みりん、酒)		
3	金	麦茶	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉のスタミナ炒め (豚小間、もやし、にら、人参、にんにく、しょうゆ、みりん、ごま油)	冬瓜の炒め煮 (冬瓜、生姜、しょうゆ、砂糖、油)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	みそ汁 (なす、しめじ)					ハムチーズロール 牛乳		
4	土	牛乳	チーズ 牛乳	ネバネバ丼 (米、納豆、モロヘイヤ、たくあん、オクラ、おかか、しょうゆ、のり)				豚汁 (豚小間、大根、人参、豆腐、葱、ごぼう、みそ)				スイカ	蒸しパン 牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、砂糖、牛乳、油)		
6	月	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豚挽、豆腐、葱、にら、赤ピ、甜面醬、生姜、みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉)	ナムル (豆もやし、人参、塩、ごま油)	ワンタンスープ (ワンタンの皮、チンゲン菜、エリンギ、人参、さくらげ、うすくちしょうゆ、鶏がら)						きなこもち 麦茶 (片栗粉、砂糖、スキム、きなこ、黒みつ)		
7	火	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏の照り焼き (鶏もも、生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	野菜炒め (キャベツ、玉葱、人参、さつま揚げ、鶏がら、塩、油)	いんげんの胡麻和え (いんげん、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (切干大根、舞茸)					カレーピラフ 麦茶 (米、ピーマン、コーン、ツナ缶、カレー粉、コンソメ、塩)		
★8	水	野菜 ジュース	野菜ジュース	えびのトマトスパゲッティ (スパゲッティ、えび、玉葱、エリンギ、トマト缶、にんにく、コンソメ、塩、オリーブ)		チーズサラダ (レタス、胡瓜、赤ピ、チーズ、酢、塩、砂糖、オリーブ油)	野菜たっぷりコンソメスープ (かぶ、人参、コーン、ウインナー、コンソメ、塩)					メロン	オレンジパウンドケーキ 牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、バター、オレンジピール、レモン汁、粉糖)		
9	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚しゃぶ (豚ももスライス、もやし、水菜、生姜、酒、ポン酢)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、いんげん、しょうゆ、砂糖、油)	胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり、塩)	かきたま汁 (モロヘイヤ、えのき、卵)					ソース焼きそば 麦茶 (蒸し麺、干しエビ、きゃべつ、玉葱、ソース、鶏がら、青のり)		
10	金	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイの甘酢あんかけ (カレイ、人参、ピーマン、玉葱、ケチャップ、しょうゆ、酢、砂糖、片栗粉)	ズッキーニの炒め物 (ズッキーニ、黄ピ、ウインナー、コンソメ、塩、油)	ゆでえだまめ (えだまめ、塩)	みそ汁 (じゃが芋、わかめ)					メープルブレッド 牛乳		
11	土	牛乳	こんぶ 牛乳	シンガポールチキンライス (米、鶏もも、トマト、胡瓜、生姜、レモン汁、しょうゆ、砂糖、ごま油)				春雨スープ (人参、葱、コーン缶、春雨、鶏がら、塩、酒)				デラウェア	クラッカーサンド 麦茶 (クラッカー、マシュマロ)		
13	月	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏のさっぱり煮 (鶏手羽元、冬瓜、しょうゆ、酢、みりん、砂糖)	なすのオイスター炒め (なす、赤ピ、しそ、オイスターソース、砂糖、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	みそ汁 (豆腐、三つ葉)					わかめおにぎり 麦茶 (米、わかめふりかけ、のり)		
14	火	麦茶	ブルー 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鯖の味噌煮 (鯖、生姜、みそ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、もやし、コーン、鶏がら、しょうゆ、油)	かにかまサラダ (キャベツ、胡瓜、かにかま、ポン酢)	すまし汁 (白菜、麩)					ウインナーパン 牛乳		
15	水	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	チーズタッカルビ風 (鶏もも、キャベツ、玉葱、じゃが芋、エリンギ、にんにく、生姜、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、鶏がら、みそ、チーズ)	オクラのおかか和え (オクラ、もやし、おかか、しょうゆ)	ゆでとうもろこし (とうもろこし、塩)	スープ (人参、水菜、えのき)					あんずケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、スキム、牛乳、バター、あんずジャム)		
16	木	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、豚小間、卵、しめじ、三つ葉、しょうゆ、みりん、砂糖)	南瓜のオープン焼き (南瓜、塩、オリーブ油)	トマトのお浸し (トマト、しそ、かつお節、塩、しょうゆ)	みそ汁 (大根、わかめ)					塩ラーメン 麦茶 (中華麺、鶏挽、にら、ごま、生姜、にんにく、鶏がら、中華味、塩)		
17	金	麦茶	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖のカレーマヨ焼き (鯖、赤ピ、マヨ、にんにく、パセリ)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、ちくわ、しょうゆ、みりん、砂糖)	レタスの昆布和え (レタス、塩昆布)	スープ (冬瓜、コーン、人参)					キャラメルブレッド 牛乳		
18	土	牛乳	チーズ 牛乳	豚丼 (米、豚肉、もやし、葱、生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、酒、油)				みそ汁 (豆腐、大根、人参、しめじ、みそ)				オレンジ	ポップコーン、ブルー 麦茶 (ポップコーン、青のり、塩、バター)		
20	月	牛乳	小魚 牛乳	サラダそうめん (そうめん、ささみ、卵、胡瓜、わかめ、あさつき、生姜、ごま油、めんつゆ)		野菜のマヨ炒め (小松菜、ベーコン、しめじ、赤ピ、コーン、マヨ、しょうゆ)						バナナ	五目ごはん(非常食) 麦茶		
21	火	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	葱塩チキン (鶏もも、葱、生姜、にんにく、ごま、塩、酒、ごま油)	ピーマンのじゃこ炒め (ピーマン、赤ピ、黄ピ、じゃこ、しょうゆ、油)	チンゲン菜のなめたけ和え (チンゲン菜、もやし、なめ茸)	みそ汁 (南瓜、玉葱)					ジャムサンド 牛乳 (バターロール、いちごジャム)		
22	水	豆乳	パン耳きなこ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鱈の竜田揚げ (鱈、生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	ズッキーニのチーズ焼き (ズッキーニ、塩、油、チーズ)	カレーコールスロー (キャベツ、胡瓜、人参、カレー粉、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (にら、もやし)					フルーツ杏仁豆腐 麦茶 (牛乳、砂糖、寒天、アーモンドエッセンス、スイカ、メロン、みかん缶)		
23	木			<b>海の日</b>											
24	金			<b>スポーツの日</b>											
25	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	梅としらすのスパゲッティ (スパゲッティ、しらす、梅干し、しそ、しょうゆ、砂糖、オリーブ油、のり)				具だくさんスープ (じゃが芋、いんげん、人参、玉葱、コンソメ、塩)				グレープ フルーツ	たらこチーズおにぎり 麦茶 (米、たらこ、チーズ、塩)		
27	月	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	チキンのトマトソースがけ (鶏もも、玉葱、トマト缶、にんにく、生姜、塩、コンソメ、パセリ)	ブロッコリーの塩炒め (ブロッコリー、しめじ、玉葱、鶏がら、にんにく、塩)	グレープフルーツサラダ (レタス、サニー、グレープフルーツ、ベーコン、酢、塩、砂糖)	コンソメスープ (かぶ、セロリ)					簡単サバ冷や汁 麦茶 (米、豆腐、サバ缶、胡瓜、しそ、みそ、ごま、いりこ)		
28	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ゴーヤチャンプルー (豆腐、豚小間、卵、ゴーヤ、赤ピ、もやし、鶏がら、しょうゆ、おかか)	こんにゃくの甘辛煮 (こんにゃく、人参、しょうゆ、みりん、砂糖、酒)	キャベツの即席 (キャベツ、昆布茶、塩)	みそ汁 (なめこ、葱)					黒糖ブレッド 牛乳		
29	水	麦茶	ブルー 豆乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンの塩焼き (サーモン、塩、酒)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油)	もずく酢 (もずく、胡瓜、かにかま、酢、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)					ズッキーニとなすのパンパディング 麦茶 (食パン、ベーコン、ズッキーニ、なす、卵、チーズ、生クリーム、牛乳、バジル)		
30	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	なすと豚肉の甘辛炒め (豚バラ、なす、ピーマン、赤ピ、しめじ、生姜、にんにく、みそ、酒、みりん)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	モロヘイヤのお浸し (モロヘイヤ、ほうれん草、おかか、しょうゆ)	すまし汁 (いんげん、人参)					ナポリタンうどん 麦茶 (うどん、ハム、玉葱、コーン、ケチャップ、にんにく、バター、ウスター、パセリ)		
31	金	麦茶	レーズン 麦茶	シーフード?カレー (米、えび、ウインナー、玉葱、人参、じゃが芋、オクラ、カレールウ、スキム、ウスター)		コブサラダ (レタス、サニー、胡瓜、ささみ、トマト、アボカド、にんにく、ケチャップ、マヨ、ヨーグルト、レモン汁)						ぶどう	フルーチェ 麦茶 (フルーチェの素、牛乳)		

★8日は7月の誕生日会です!

\*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)