

2020年8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	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ブルコギ風丼 (米、豚小間、赤皮、にら、しめじ、しょうゆ、砂糖、酒、おろしにんにく、ごま、ごま油)				春雨スープ (春雨、人参、えのき、中華味)	メロン	マーマレード蒸しパン、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、マーマレード、油、牛乳)
3	月	麦茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	チキンのバジルチーズ焼き (鶏モモ、チーズ、バジル粉、塩、おろしにんにく、酒)	キャベツのコンソメ炒め (キャベツ、黄ピー、エリンギ、コンソメ、塩、油)	トマトの塩昆布和え (トマト、塩こんぶ)	スープ (大根、玉葱、コーン)		南瓜のゴマ団子、牛乳 (南瓜、レーズン、きな粉、砂糖、バター、ごま)
4	火	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げのそぼろ煮 (厚揚げ、豚挽、もやし、赤皮、しょうゆ、砂糖、酒、油、片栗粉)	人参しりしり (人参、卵、鶏がら、塩、油)	ひじきのマヨサラダ (ひじき、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)	みそ汁 (舞茸、にら)		枝豆ロール、牛乳
5	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鱈の南蛮漬け (鱈、玉葱、人参、ピーマン、酢、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖)		具沢山みそ汁 (豚肉、葱、キャベツ、しめじ)		マシュマロコーンフレーク、牛乳 (コーンフレーク、マシュマロ、バター)
6	木	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏と冬瓜のあっさり煮 (鶏もも、冬瓜、人参、葱、うすくち、みりん、塩、おろししょうが、酒)	なすのしそみそ炒め (なす、しそ、みそ、砂糖、みりん、油)	茹で枝豆 (枝豆、塩)	すまし汁 (あさつき、とろろ昆布)		汁なし担々麺、麦茶 (中華麺、豚挽、玉葱、中華味、みそ、練りごま、片栗粉)
7	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	かじきのマヨ焼き (かじき、マヨ、おろしにんにく、塩、パセリ粉)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩、油)	りんご酢サラダ (レタス、胡瓜、赤皮、コーン缶、りんご酢、砂糖、オリーブ油)	スープ (水菜、人参、えのき)		黒ゴマあんぱん、牛乳
8	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	なすとズッキーニのトマトスパゲッティ (スパゲッティ、ウインナー、玉葱、なす、ズッキーニ、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、オリーブ油)				スープ (じゃが芋、人参、玉葱、コンソメ)	なし	じゃこと青菜ごはん、麦茶 (米、じゃこ、小松菜、しょうゆ、みりん、ごま、ごま油)
10	月	山の日								
11	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉の葱ポン炒め (豚小間、もやし、人参、葱、ポン酢、酒、おろし生姜)	ブロッコリーのオーロラソース (ブロッコリー、ケチャップ、マヨ)	コロコロはんぺん (はんぺん、しょうゆ、みりん)	みそ汁 (キャベツ、油揚げ)		ミルクブレッド、牛乳
12	水	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の生姜煮 (鯖、生姜、酒、しょうゆ、みりん、砂糖)	白滝と人参のきんぴら (人参、白滝、ごま、しょうゆ、砂糖、油)	胡瓜とセロリのマリネ (黄パブ、胡瓜、セロリ、酢、砂糖、オリーブ油)	みそ汁 (じゃが芋、わかめ)		ヨーグルト寒天、麦茶 (ヨーグルト、寒天、砂糖、みかん缶)
13	木	牛乳	小魚 牛乳	冷やし中華 (中華麺、卵、胡瓜、ささみ、トマト、練りごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、おろししょうが)		ちくわと南瓜の天ぷら (ちくわ、南瓜、小麦粉、青のり、油)			スイカ	桜えびとごぼうの炊き込み、麦茶 (米、ごぼう、桜えび、しょうゆ、みりん、酒)
14	金	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンのムニエル (サーモン、小麦粉、バター、しょうゆ)	ラタトゥイユ (ズッキーニ、なす、エリンギ、玉葱、トマト缶、コンソメ、塩、オリーブ油)	茹でオクラ (オクラ、マヨ)	スープ (にら、もやし)		ピロシキ風焼きパン、牛乳
15	土	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	照りマヨ丼 (米、鶏もも、キャベツ、しょうゆ、みりん、砂糖、おろし生姜、マヨ、のり)				スープ (ブロッコリー、人参、玉葱)	グレープフルーツ	のり塩クッキー、牛乳 (薄力粉、青のり、砂糖、油、塩)
17	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐と鶏の甘辛煮 (高野豆腐、鶏もも、うずら、さやいんげん、しょうゆ、砂糖、みりん)	ビーフソテー (ビーフ、赤皮、にら、中華味、しょうゆ、油)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し、しそ)	みそ汁 (切干、しめじ)		しらすおにぎり、麦茶 (米、しらす、おかか、しょうゆ、のり)
18	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	カレーライス (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、カレールウ、スキム、牛乳)		シーザーサラダ (サニー、レタス、胡瓜、コーン缶、食パン、粉チーズ、マヨ、ヨーグルト、おろしにんにく、バジル粉、オリーブ油)			ぶどう	ココアロール、牛乳
19	水	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	焼きシシャモ (ししゃも、酒)	冬瓜のさっぱり煮 (冬瓜、人参、うすくち、みりん)	モロヘイヤと納豆のネバネバ和え (モロヘイヤ、ほうれん草、納豆、しょうゆ)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)		いちごミルクマフィン、牛乳 (ホットケーキ粉、練乳、いちごジャム、バター、砂糖、牛乳)
20	木	野菜ジュース	野菜ジュース	コーンご飯 (米、コーン缶、塩)	唐揚げ (鶏もも、おろし生姜、おろしにんにく、酒、しょうゆ、みりん、片栗粉)	ナポリタン (スパゲッティ、人参、ピーマン、ベーコン、ケチャップ、コンソメ、油)	ゴマ塩レタス (レタス、ごま、塩)	みそ汁 (なめこ、三つ葉、豆腐)	カルピスゼリー (カルピス、寒天、砂糖)	フルーツポンチ、ハーベスト、麦茶 (スイカ、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、サイダー)
21	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	おろしハンバーグ (豚挽、豆腐、玉葱、パン粉、牛乳、塩、おろし生姜、大根、ポン酢)	パプリカのガーリック炒め (黄パブ、赤パブ、もやし、おろしにんにく、しょうゆ、油)	みそポテト (じゃが芋、青のり、みそ、みりん)	すまし汁 (かまぼこ、あさつき)		セサミブレッド、牛乳
22	土	牛乳	プルーン 牛乳	鮭チャーハン (米、鮭フレーク、卵、葱、人参、鶏がら、塩、しょうゆ、ごま油、)				中華スープ (チンゲン菜、玉葱、エリンギ、中華味)	なし	ホットケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、バター、メープルシロップ)
24	月	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	マーボー春雨 (豚挽、春雨、玉葱、にら、赤皮、おろしにんにく、甜面醬、しょうゆ、酒、砂糖、おろし生姜)	ごろっと南瓜のチーズ焼き (南瓜、チーズ)	二色ナムル (もやし、人参、塩、ごま油)	わかめスープ (ワカメ、葱、中華味)		牛乳もち、麦茶 (スキム、片栗粉、砂糖、きな粉、黒蜜)
25	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏手羽の梅煮 (手羽元、梅干し、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、おろし生姜)	小松菜のお浸し (小松菜、人参、しょうゆ、おかか)	胡瓜のツナマヨサラダ (胡瓜、水菜、コーン缶、ツナ缶、マヨ、スキム)	みそ汁 (高野豆腐、しめじ)		クリームパン、牛乳
26	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の西京焼き (鯖、みそ、みりん、しょうゆ、酒、おろし生姜)	大豆入りひじき煮 (ひじき、大豆、人参、こんにやく、しょうゆ、砂糖、油)	オクラのなめたけ和え (オクラ、もやし、なめたけ)	すまし汁 (人参、さやいんげん)		ゆかりおにぎり、麦茶 (米、ゆかりふりかけ、のり)
27	木	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ゴーヤチャンプル (豚小間、ゴーヤ、豆腐、卵、人参、玉葱、きくらげ、鶏がら、しょうゆ、おろししょうが、おかか、油)	胡瓜とトマトのしそ酢和え (胡瓜、トマト、しそ、酢、砂糖、しょうゆ)	茹でとうもろこし	もずくスープ (もずく、あさつき、ごま)		冷やしうどん、麦茶 (うどん、かまぼこ、葱、揚げ玉、しょうゆ、酒、みりん)
28	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	カレイのごま焼き (カレイ、しょうゆ、みりん、酒、おろし生姜、黒ごま、白ごま)	ほうれん草の炒め物 (ほうれん草、もやし、黄ピー、鶏がら、塩、油)	ごぼうサラダ (ごぼう、胡瓜、人参、マヨ、スキム、しょうゆ)	みそ汁 (なす、エリンギ)		ロールパン、南瓜のスープ (南瓜、玉葱、スキム、牛乳、コンソメ、塩、オリーブ油)
29	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ピラフ (米、ウインナー、玉葱、ピーマン、人参、コンソメ、塩、油、パセリ粉)			ミネストローネ (じゃが芋、玉葱、ズッキーニ、トマト缶、コンソメ、塩)	オレンジ		シュガーラスク、キャンディチーズ、牛乳 (食パン、バター、砂糖)
31	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏の塩レモン焼き (鶏もも、葱、レモン汁、塩、おろしにんにく)	きのこソテー (しめじ、エリンギ、にら、もやし、ベーコン、しょうゆ、油)	さつま芋とアーモンドのクリーミーサラダ (さつま芋、胡瓜、スライスアーモンド、マヨ、生クリーム)	スープ (冬瓜、玉葱)		ドライフルーツ入りシリアル、麦茶 (コーンフレーク、バナナチップ、りんご、レーズン、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)