

# 2020年9月

\*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	火	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	冷豚しゃぶ (豚肉、もやし、水菜、ポン酢)	塩ゆで枝豆 (枝豆、塩)	塩ゆで枝豆 (枝豆、塩)	根菜汁 (大根、里芋、豆腐、人参、油揚げ、味噌)				ぶどう	ミルクブレッド 牛乳
2	水	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンのタルタルソースがけ (サーモン、塩)(卵、胡瓜、マヨ、スキム、塩、バジル)	パプリカのバターソテー (赤パプ、エリンギ、バター、にんにく、塩)	パプリカのバターソテー (赤パプ、エリンギ、バター、にんにく、塩)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、塩)	コンソメスープ (セロリ、玉葱、人参)				そうめん (そうめん、しそ、のり)(醤油、みりん、酒) 麦茶
3	木	牛乳	プルーン 牛乳	シンガポールチキンライス (米、鶏肉、トマト、胡瓜、醤油、砂糖、レモン、酒、ごま油)				春雨スープ (春雨、玉葱、人参、しめじ、鶏がら、塩)				バナナ	いなり寿司 (米、酢、砂糖、塩)(油揚げ、醤油、酒、みりん) 麦茶
4	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	卵焼きたらこソース (卵、玉葱、じゃが芋、豆乳、塩)(たらこ、醤油、片栗粉)	切干大根のあっさり煮 (切干大根、人参、油揚げ、醤油、砂糖、みりん、酒)	切干大根のあっさり煮 (切干大根、人参、油揚げ、醤油、砂糖、みりん、酒)	ブロッコリーのピーナッツ和え (ブロッコリー、ピーナッツ、醤油、砂糖)	みそ汁 (豆腐、なめこ)				コーンパン 牛乳
5	土	りんごジュース	りんごジュース	ナポリタンスパゲティ (スパゲティ、玉葱、ピーマン、人参、ベーコン、トマト缶、ケチャップ、ウスター、コンソメ、油、塩)				コンソメスープ (さつま芋、エリンギ、玉葱、水菜)				オレンジ	セサミラスク (食パン、白ごま、砂糖、バター) 豆乳
7	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの塩麹ステーキ (かじき、塩麹、オリーブ油、白ワイン、醤油、おろしにんにく、パセリ)	大根のターメリック漬け (大根、塩、レモン汁、ターメリック)	大根のターメリック漬け (大根、塩、レモン汁、ターメリック)	青菜のソテー (チンゲン菜、人参、もやし、中華あじ、塩、油)	コンソメスープ (きゃべつ、マッシュルーム)				水ようかん (こしあん、砂糖、寒天) 麦茶
8	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉の生姜炒め (豚肉、玉葱、ピーマン、醤油、生姜、酒、みりん)	蒸しきゃべつ (きゃべつ、塩)	蒸しきゃべつ (きゃべつ、塩)	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、マヨ、スキム、塩)	みそ汁 (冬瓜、油揚げ)				ウイナーパン 牛乳
9	水	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の味噌煮 (鯖、味噌、生姜、酒、みりん、砂糖)	ネパネパ和え (納豆、モロヘイヤ、醤油)	ネパネパ和え (納豆、モロヘイヤ、醤油)	人参のそぼろ炒め (人参、もやし、鶏ひき肉、鶏がら、おろしにんにく、塩、油)	すまし汁 (はんぺん、三つ葉)				炊き込みご飯 (非常食用炊き込みご飯) 麦茶
10	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	チキンの香草焼き (鶏肉、玉葱、長ねぎ、醤油、酒、みりん、生姜、セロリ、バジル、パセリ)	カレー風味サラダ (レタス、胡瓜、赤パプ、黄パプ、レモン汁、オリーブ油、塩、クミン粉、カレー粉)	カレー風味サラダ (レタス、胡瓜、赤パプ、黄パプ、レモン汁、オリーブ油、塩、クミン粉、カレー粉)	きのこの甘辛炒め (エリンギ、しめじ、えのき、玉葱、醤油、酒、砂糖、油)	コンソメスープ (もやし、オクラ、人参)				うどんフライ/キャンディチーズ (うどん、油、ケチャップ、塩) 麦茶
11	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ゴーヤチャンプルー (豆腐、豚肉、ゴーヤ、卵、玉葱、もやし、赤ピーマン、醤油、中華あじ、おろしにんにく、おおか)		トマト	ワンタンスープ (ワンタン、鶏ひき肉、長ねぎ、人参、鶏がら)					かぼちゃブレッド 牛乳
12	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	トーストサンド (食パン、チーズ、ハム)(食パン、ツナ、胡瓜、マヨ)				コーンスープ (牛乳、コーン、玉葱、じゃが芋、人参、しめじ、コンソメ、塩)				バナナ	焼き味噌おにぎり (米、味噌、醤油、みりん、酒、砂糖) 麦茶
14	月	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏むね肉のオイスターソース炒め (鶏肉、きゃべつ、玉葱、人参、ピーマン、醤油、砂糖、オイスター、油)	さつま芋のレーズン煮 (さつま芋、レーズン、レモン汁、砂糖、塩)	さつま芋のレーズン煮 (さつま芋、レーズン、レモン汁、砂糖、塩)	ちくわのチーズ焼き (ちくわ、チーズ)	中華スープ (わかめ、玉葱、白ごま、ごま油)				チャーハン (米、卵、ベーコン、長ねぎ、人参、ピーマン、油、中華だし、ごま油) 麦茶
15	火	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かれいのレモンムニエル (かれい、小麦粉、レモン、バター、酒、塩、パセリ)	アボカドドレッシングのサラダ (レタス、胡瓜、豆腐、アボカド、レモン汁、醤油、オリーブ油)	アボカドドレッシングのサラダ (レタス、胡瓜、豆腐、アボカド、レモン汁、醤油、オリーブ油)	人参のグラッセ (人参、砂糖、バター)	コンソメスープ (しめじ、玉葱)				豚まんおやき 牛乳
★16	水	野菜ジュース	野菜ジュース	ゆかりご飯 (米、じゃこ、ゆかり)	ごま味噌ひれかつ (豚ひれ、パン粉、卵、小麦粉、塩、油)(味噌、ごま、砂糖、酒)	千切りきゃべつ/ミニトマト	千切りきゃべつ/ミニトマト	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、マヨ、塩)	すまし汁 (花魁、とろろ昆布、あさつき)	桃ゼリー (もも缶、砂糖、寒天)			マロンパパロア (牛乳、パパロア、マロンペースト、生クリーム) 麦茶
17	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かつおの生姜煮 (かつお、生姜、醤油、みりん、酒)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、ウイナー、もやし、人参、醤油、鶏がら、油)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、ウイナー、もやし、人参、醤油、鶏がら、油)	コロコロ南瓜のオープン焼き (南瓜、オリーブ油、塩)	みそ汁 (なす、油揚げ)				ソース焼きそば (中華麺、豚肉、きゃべつ、人参、にら、中濃ソース、中華だし、油) 麦茶
18	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、卵、鶏ひき肉、玉葱、人参、醤油、砂糖、酒、みりん)	切昆布の煮物 (切昆布、人参、しめじ、さつま揚げ、醤油、砂糖、酒)	切昆布の煮物 (切昆布、人参、しめじ、さつま揚げ、醤油、砂糖、酒)	胡瓜のかにかま和え (胡瓜、かにかま、塩)	みそ汁 (里芋、長葱)				シナモンロール 牛乳
19	土	牛乳	レーズン 牛乳	タコライス (米、豚挽、玉葱、レタス、胡瓜、トマト、チーズ、オイスターソース、バジル)				コンソメスープ (大根、人参、えのき、ベーコン)				ぶどう	ポップコーン/バナナ (とうもろこしの種、油、塩) 牛乳
21	月			敬老の日									
22	火			秋分の日									
23	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、きゃべつ、人参、ピーマン、しめじ、味噌、醤油、砂糖、バター、油)	胡瓜のしば漬け (胡瓜、梅酢、塩)	胡瓜のしば漬け (胡瓜、梅酢、塩)	里芋のとも和え (里芋、オクラ、練りごま、みりん、醤油、塩)	すまし汁 (豆腐、三つ葉)				おはぎ (もち米、米、つぶあん) 麦茶
24	木	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	ミートローフ風 (豚挽、玉葱、豆腐、豆乳、卵、パン粉、塩、ケチャップ)	ミックスベジタブル (コーン、人参、玉葱、塩、油)	ミックスベジタブル (コーン、人参、玉葱、塩、油)	ほうれん草のおかか和え (ほうれん草、もやし、おかか、醤油)	コンソメスープ (じゃが芋、水菜)				冷やしとろろうどん (うどん、こねぎ、とろろ昆布、醤油、酒、みりん、おかか) 麦茶
25	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	チキンカレー (鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参、牛乳、カレールウ、スキム、ケチャップ、ウスター)	ツナマヨサラダ (レタス、胡瓜、赤パプ、ツナ、マヨ、醤油)	ツナマヨサラダ (レタス、胡瓜、赤パプ、ツナ、マヨ、醤油)					梨	チーズブレッド 牛乳
26	土	牛乳	チーズ 牛乳	2種おにぎり (米、しらす、おかか、醤油、白ごま、のり)(米、炊き込みわかめ、のり)				豚汁 (豚小間、玉葱、人参、大根、しめじ、味噌)				柿	レーズン蒸しパン (ホットケーキ粉、牛乳、油、レーズン) 牛乳
28	月	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	マーボ茄子 (茄子、豚挽、長ネギ、赤ピーマン、にら、チンメンジャン、味噌、醤油、砂糖、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、ハム、醤油、酢、砂糖、ごま油、白ごま)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、ハム、醤油、酢、砂糖、ごま油、白ごま)	かきたま汁 (卵、玉葱、えのき、水菜、醤油、片栗粉、鶏がら、塩)					牛乳もち (スキム、片栗粉、砂糖、きな粉、黒蜜) 麦茶
29	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	麦ご飯 (米、押麦)	鱈の塩焼き/大根おろし (鱈、酒、塩)(大根、醤油)	小松菜の菊和え (小松菜、しめじ、食用菊、醤油、みりん、だし汁、白ごま)	小松菜の菊和え (小松菜、しめじ、食用菊、醤油、みりん、だし汁、白ごま)	五目煮豆 (大豆、人参、昆布、いんげん、こんにやく、醤油、砂糖、みりん)	みそ汁 (冬瓜、玉葱)				メープルブレッド 牛乳
30	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	里芋入り豆腐鶏つくね (鶏ひき肉、里芋、豆腐、卵、長ねぎ、豆乳、醤油、酒、みりん、片栗粉、塩)	にらの鶏がら炒め (にら、もやし、鶏がら、塩、油)	にらの鶏がら炒め (にら、もやし、鶏がら、塩、油)	きゃべつのゆかり和え (きゃべつ、人参、ゆかり)	みそ汁 (えのき、ごぼう)				フルーツ寒天 (寒天、桃、みかん、パイン、砂糖) 麦茶

\*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

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

★16日(水)は、お誕生会です。 ※15日(火)のアボカドのサラダは、めばえ組は除去します。