

2020年11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			
2	月	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉とじゃが芋のみそバター煮 (鶏もも肉、じゃが芋、パセリ粉、みそ、コンソメ、砂糖、バター)	焼きナスの生姜漬け (なす、しょうゆ、生姜、かつお節)	人参の塩昆布ナムル (人参、大根、塩昆布、おろしにんにく、ごま油)	コンソメスープ (ブロッコリー、エリンギ、玉葱)	高菜ご飯 (米、高菜漬け、白ごま、しょうゆ、みりん)	麦茶						
3	火	文化の日														
4	水	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ポークチャップ (豚肉、玉葱、ピーマン、エリンギ、トマト缶、おろしにんにく、ケチャップ、ウスター、砂糖、油)	高野豆腐の塩煮 (高野豆腐、人参、鶏がら、みりん、塩)	チョコレギサラダ (サニーレタス、胡瓜、のり、みそ、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油)	すまし汁 (ほうれん草、えのき)	ココアカップケーキ (おから、米粉、B.P、豆乳、ココア、はちみつ、黒糖、塩、バター)	牛乳						
5	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	あんかけ唐揚げ (鶏もも肉、生姜、にんにく、酒、しょうゆ)(チンゲン菜、もやし、鶏がら、オイスター、片栗粉、油)	白菜のグリル (白菜、にんじん、コンソメ、バジル粉)	かぼちゃの甘煮 (南瓜、砂糖)	みそ汁 (切干大根、しめじ)	わかめラーメン (中華麺、わかめ、葱、おろしにんにく、鶏がら、しょうゆ)	麦茶						
6	金	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのムニエル (かじき、酒、しょうゆ、みりん、小麦粉、オリーブ油)	ひじきの炒め物 (ひじき、ごぼう、玉葱、鶏がら、しょうゆ、油)	小松菜の胡麻和え (小松菜、人参、ごま、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (キャベツ、かぶ、かぶの葉)	渋栗あんぱん、牛乳							
7	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ハヤシライス (米、豚小間、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスター、しょうゆ、油)			花野菜のマヨ和え (カリフラワー、ブロッコリー、マヨ)	バナナ	納豆ピザ (餃子の皮、納豆、のり、しょうゆ、チーズ)	麦茶						
9	月	麦茶	プルーン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉のみそ炒め (豚小間、白菜、ピーマン、酒、生姜、みそ、砂糖、しょうゆ、油)	さつま芋のオープン焼き (さつま芋、塩、油)	ほうれん草のおかか和え (ほうれん草、もやし、かつお節、しょうゆ、砂糖)	わかめスープ (わかめ、コーン缶、ごま)	クッキー (ホットケーキ粉、スキム、ヨーグルト、メープルシロップ、粉チーズ、マーメイドジャム、油)	牛乳						
10	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鮭の塩焼き (鮭、酒、塩)	かぶと舞茸の煮物 (かぶ、かぶ葉、舞茸、しょうゆ、砂糖、みりん)	おからのサラダ (おから、メックスビーンズ、ハム、人参、マヨ、スキム、ヨーグルト、しょうゆ)	みそ汁 (小松菜、玉葱)	オニオンブレッド、牛乳							
11	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ポテトオムレツ (卵、じゃが芋、ブロッコリー、スキム、コンソメ、チーズ、ケチャップ)	キャベツのコンソメ煮 (キャベツ、人参、ツナ缶、コンソメ)	ごぼうのマリネ (ごぼう、玉葱、レモン汁、しょうゆ、砂糖、パセリ粉、オリーブ油)	スープ (大根、水菜)	和風ガーリックライス (米、ひじき、葱、梅干し、おろしにんにく、しょうゆ、鶏がら、油)	麦茶						
12	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鱈のパン粉焼き (鱈、酒、パン粉、バジル粉、油、中濃)	豆腐とにらの炒め物 (木綿、にら、もやし、オイスター、鶏がら、しょうゆ)	春雨サラダ (春雨、人参、きくらげ、コーン缶、しょうゆ、砂糖、酢、ごま、ごま油)	すまし汁 (麩、とろろ昆布)	そばろうどん (うどん、鶏ひき肉、チンゲン菜、人参、鶏がら、しょうゆ、おろし生姜、油)	麦茶						
13	金	麦茶	チーズ 麦茶	親子丼 (米、鶏もも、卵、玉葱、三つ葉、しょうゆ、みりん、酒、のり)			具沢山みそ汁 (胡瓜、ごま、しょうゆ、ごま油)		ストロベリーブレッド、牛乳							
14	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	焼きそば (中華麺、豚小間、キャベツ、人参、もやし、青のり、しょうゆ、みりん、鶏がら、油)				中華スープ (葱、えのき、コーン缶)	柿	じゃこおにぎり (米、ちりめんじゃこ、あさつき、おろし生姜、塩、しょうゆ、のり)	牛乳					
16	月	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	カレーのコーンクリーム焼き (カレー、クリームコーン缶、コーン缶、鶏がら、豆乳、バター)	がんもの煮物 (がんもどき、人参、しょうゆ、砂糖)	白菜とわかめの梅サラダ (白菜、わかめ、梅干し、酢、砂糖、塩、ごま油)	みそ汁 (なめこ、三つ葉)	にゅうめん (そうめん、鶏ささみ、水菜、酒、鶏がら)	麦茶						
17	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のマーマレード焼き (鶏もも、マーマレードジャム、しょうゆ、みりん、酒、生姜)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、赤ピー、おろししょうが、鶏がら、オイスター、油)	里芋のサラダ (里芋、人参、マヨネーズ、スキム)	すまし汁 (ごぼう、にら)	ツナサラダパン、牛乳							
18	水	野菜ジュース	野菜ジュース	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚挽、玉葱、エリンギ、セロリ、トマト缶、おろしにんにく、コンソメ、ケチャップ、ウスター、粉チーズ、パセリ粉)			クルトンサラダ (レタス、胡瓜、黄パブ、食パン、レモン汁、砂糖、オリーブ油、おろしにんにく、バジル粉)	コンソメスープ (大豆、玉葱、人参、かぶ、かぶの葉、砂糖)	ピーチカルピスゼリー (カルピス、もも缶、寒天、砂糖)	アップルパイ (パイシート、りんご、レモン汁、砂糖、バター)	牛乳					
19	木	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	さばの甘酢照り焼き (鯖、酒、しょうゆ、酢、砂糖)	切干大根の洋風煮 (切干大根、にんじん、ベーコン、コンソメ)	キャベツのなめたけ和え (きゃべつ、なめたけ、しょうゆ)	みそ汁 (南瓜、いんげん)	鮭ピラフ (米、鮭フレーク、玉葱、コーン缶、コンソメ、バター)							
20	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ソースカツ風 (豚ロース、小麦粉、卵、パン粉、中濃)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、エリンギ、コーン缶、しょうゆ、バター)	ひじきサラダ (ひじき、人参、ツナ缶、酢、砂糖、オリーブ油)	みそ汁 (じゃが芋、あさつき)	チーズブレッド、牛乳							
21	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	スタミナ丼 (米、豚小間、にら、人参、玉葱、しょうゆ、砂糖、中華味、おろしにんにく、油)				スープ (かぶ、しめじ、かぶの葉、鶏がら)	グレープ フルーツ	レーズンスコーン (ホットケーキ粉、スキム、砂糖、牛乳、レーズン、オリーブ油)	牛乳					
23	月	勤労感謝の日														
24	火	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げのごまみそマーボー (厚揚げ、豚挽、小松菜、長葱、みそ、おろしにんにく、おろし生姜、しょうゆ、砂糖、酒、オイスター、白ごま、片栗粉、油)	カリフラワールのオープン焼き (カリフラワー、黄パブ、コンソメ)	白菜のナムル (白菜、人参、かつお節、塩、しょうゆ、ごま油)	すまし汁 (舞茸、水菜)	メープルブレッド、牛乳							
25	水	麦茶	パン耳きな粉 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、酒、しょうゆ、砂糖)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、いんげん、鶏がら、砂糖、油)	じゃが芋のチーズサラダ (じゃが芋、南瓜、チーズ、マヨ、麵つゆ、スキム)	みそ汁 (ほうれん草、玉葱)	スープマカロニ (マカロニ、ベーコン、人参、コーン缶、パセリ粉、コンソメ、塩)	麦茶						
26	木	牛乳	小魚 牛乳	秋野菜のカレーライス (米、鶏もも、さつま芋、玉葱、人参、エリンギ、カレールウ、牛乳、スキム、油)			和風コールスローサラダ (キャベツ、人参、胡瓜、ハム、マヨ、ポン酢)	りんご	黒蜜きな粉寒天 (豆乳、牛乳、寒天、砂糖、黒蜜、きな粉)	麦茶						
27	金	麦茶	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンのカルパッチョ風 (サーモン、酒、塩、玉葱、レモン汁、コンソメ、塩、オリーブ油)	きのこのケチャップ炒め (エリンギ、しめじ、まいたけ、ウィンナー、玉葱、ケチャップ、鶏がら、油)	チンゲン菜のお浸し (チンゲン菜、人参、もやし、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (里芋、白菜)	グラタンパン、牛乳							
28	土	牛乳	チーズ 牛乳	ちりめんじゃこのペペロンチーノうどん (うどん、ちりめんじゃこ、小松菜、しめじ、梅干し、おろしにんにく、鶏がら、しょうゆ、オリーブ油)			スープ (ウィンナー、白菜、人参、玉葱)	オレンジ	塩昆布おにぎり (米、塩昆布、天かす、葱、麵つゆ、ごま油、のり)	麦茶						
30	月	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ピザ風チキン (鶏もも、黄パブ、ピーマン、トマト缶、バジル粉、おろしにんにく、ケチャップ、コンソメ、砂糖、チーズ)	さつま芋の煮物 (さつま芋、レーズン、しょうゆ、砂糖)	切干大根の和え物 (切干大根、もやし、かつお節、しょうゆ、ごま、ごま油)	豆乳スープ (かぶ、かぶの葉、油揚げ、豆乳、鶏がら)	チャーハン (米、卵、桜えび、しめじ、レタス、鶏がら、しょうゆ、油)	麦茶						

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

* 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(病氣から守ってくれる)

・18日(水)は、お誕生日会です。

・4日(水)ココアカップケーキのはちみつは、めばえ組は使用しません。