

# 2021年1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				
4	月	りんごジュース	りんごジュース	ちらし寿司 (米、酢、砂糖、塩/かんぴょう、人参、醤油/海老、卵、胡瓜、桜でんぶ、のり)		ちくわの磯部揚げ (ちくわ、小麦粉、青のり、油)				すまし汁 (花麩、あさつき)	みかん	ナッツ入り蒸しパン (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、油、くるみ)	豆乳
5	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	八宝菜 (豚ばら、白菜、人参、チンゲン菜、かまぼこ、筍、きくらげ、醤油、酒、中華だし、片栗粉)	焼き芋 (さつま芋、塩)	春雨スープ (春雨、エリンギ、豆苗、玉ねぎ、中華だし)					フルーツヨーグルト (ヨーグルト、黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶、コーンフレーク、砂糖)	麦茶
6	水	豆乳	ブルー 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、醤油、酒、みりん)	わかめのポン酢和え (わかめ、きゅうり、ポン酢)	人参のカレー炒め (人参、ベーコン、カレー粉、塩、油)	みそ汁 (ほうれん草、油揚げ)				醤油ラーメン (中華麺、なると、葱、醤油、酒、みりん、中華だし)	麦茶
7	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	松風焼き (鶏挽、ねぎ、豆腐、おろし生姜、ごま、青のり、醤油、みりん)	三色なます (大根、人参、胡瓜、酢、砂糖、塩)	金時豆の甘煮 (うずら豆、砂糖)	赤だし (なめこ、三つ葉、赤だし味噌)				七草がゆ (米、かぶ、小松菜、七草、醤油、塩)	麦茶
8	金	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	さわらの西京焼き (さわら、味噌、みりん、酒、砂糖)	春菊のお浸し (春菊、人参、もやし、醤油、おほか)	南瓜の田舎煮 (南瓜、醤油、みりん、酒)	すまし汁 (水菜、とろろ昆布)				ラスク (食パン、バター、砂糖)	牛乳
9	土	牛乳	赤ちゃんせんべい 牛乳	たらこスパゲティ (スパゲティ、たらこ、玉葱、しめじ、のり、醤油、酒、バター)			具沢山スープ (大根、人参、エリンギ、鶏がらスープ)				ポンカン	焼きおにぎり (米、醤油、みりん)	麦茶
11	月			成人の日									
12	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	卵焼き (卵、鶏挽、桜えび、ねぎ、豆乳、砂糖、醤油)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、さつま揚げ、醤油、みりん)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、もやし、なめ茸)	みそ汁 (白菜、高野豆腐)				キャラメルブレッド	牛乳
★13	水	野菜ジュース	野菜ジュース	ピラフ (米、コーン、赤ピ、コンソメ、バター、塩)	鮭のコーンフレークフライ (鮭、塩、コーンフレーク、油、卵、小麦粉、中濃ソース)	きやべつ/ミニトマト	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、マヨ、スキム、塩)	コンソメスープ (玉葱、ハム、水菜)	いちごゼリー (寒天の素)			シュークリーム (小麦粉、卵、バター、カスタード、生クリーム、粉砂糖)	麦茶
14	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	マーボー豆腐 (豚挽、豆腐、ねぎ、にら、赤ピ、テンメンジャン、味噌、醤油、生姜、おろしにんにく、ごま油、片栗粉)	胡瓜の塩もみ (胡瓜、塩)	ワンタンスープ (ワンタン、チンゲン菜、人参、玉葱、きくらげ、中華だし)					焼きうどん (うどん、豚小間、玉葱、人参、醤油、油、おほか、青のり)	麦茶
15	金	牛乳	昆布 牛乳	ご飯 (米、押麦)	さばの塩焼き/大根おろし (さば、酒、塩/大根、醤油)	五目煮 (大豆、昆布、人参、ごぼう、こんにゃく、醤油、砂糖)	カリフラワーのチーズソース焼き (カリフラワー、黄パブ、チーズ、牛乳)	みそ汁 (春菊、もやし)				シュガーレーズンパン	牛乳
16	土	豆乳	ブルー 豆乳	サンドウィッチ (食パン、ツナ、胡瓜、チーズ)(食パン、卵、マヨ、サニーレタス)			コーンポタージュ (コーンクリーム缶、牛乳、玉葱、じゃが芋、人参、牛乳、コンソメ、塩)				バナナ	五平餅 (米、味噌、醤油、砂糖、みりん、ごま)	麦茶
18	月	麦茶	小魚 麦茶	ターメリックライス (米、ターメリック)	カレー (豚小間、玉葱、じゃが芋、人参、カレールー、牛乳、スキム、ウスター、ケチャップ、おろしにんにく)	サウザンドレッシングのサラダ (レタス、胡瓜、赤パブ、ケチャップ、マヨ、レモン果汁、ウスターソース、酢、パセリ)					りんご	メープルケーキ (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、油、メープル)	牛乳
19	火	麦茶	チーズ 麦茶	ゆかりご飯 (米、ゆかり)	おでん (鶏挽、葱、おろし生姜/ちくわ、はんぺん、こんにゃく、大根、卵、昆布、醤油、酒、みりん)	胡瓜の中華和え (胡瓜、ごま、醤油、ごま油)					みかん	あんサンド (ロールパン、こしあん)	牛乳
20	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのトマトソースがけ (かじき、トマト缶、玉葱、マッシュルーム、バジル、塩)	コーンのバター醤油炒め (コーン、ベーコン、バター、醤油)	小松菜のお浸し (小松菜、人参、醤油)	コンソメスープ (玉葱、セロリ、じゃが芋)				炊き込みご飯 (米、人参、油揚げ、えのき、醤油、酒、みりん)	麦茶
21	木	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	回鍋肉 (豚ばら、きやべつ、ピーマン、味噌、醤油、砂糖、おろし生姜、おろしにんにく)	南瓜のオープン焼き (南瓜、オリーブオイル、塩)	ロマネスコ (ロマネスコ、マヨ)	中華スープ (人参、もやし、えのき)				にゅうめん (そうめん、あさつき、のり、醤油、酒、みりん)	麦茶
22	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏肉の照り焼き (鶏もも、醤油、酒、みりん、おろし生姜、おろしにんにく)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、ちくわ、醤油、みりん、油)	きやべつの浅漬け (きやべつ、胡瓜、薄口醤油、塩)	みそ汁 (小松菜、里芋)				オニオンブレッド	牛乳
23	土	麦茶	コーンフレーク 麦茶	おにぎり (米、鮭フレーク、のり)(米、炊き込みわかめ、のり)		ウインナー	豚汁 (豚ばら、豆腐、大根、人参、こんにゃく、味噌)				はっさく	フレンチトースト (食パン、卵、牛乳、砂糖)	牛乳
25	月	牛乳	昆布 牛乳	マカロニポテトグラタン (マカロニ、鶏小間、じゃが芋、玉葱、マッシュルーム、ホワイトソース缶、牛乳、チーズ、パン粉、コンソメ、塩、パセリ)		ピーナッツサラダ (レタス、胡瓜、赤パブ、ピーナッツ、酢、オリーブ油、砂糖、塩)		コンソメスープ (人参、エリンギ、玉葱)				しらすおにぎり (米、高菜漬、しらす、醤油、塩、のり)	麦茶
26	火	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉の生姜炒め (豚小間、玉葱、生姜、醤油、酒、みりん)	茹できやべつ	サラスパ (スパゲティ、胡瓜、人参、コーン、マヨ)	みそ汁 (ごぼう、あさつき)				セサミブレッド	牛乳
27	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	湯豆腐 (たら、豆腐、白菜、昆布、塩、ポン酢)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン、砂糖)	みそ汁 (大根、豆苗)				マシュマロコーンフレーク (コーンフレーク、マシュマロ、バター)	牛乳
28	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	焼き酢鶏 (鶏もも、赤ピーマン、玉葱、ピーマン、酢、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、油)	もやしの海苔和え (もやし、人参、海苔、醤油)	チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、しめじ、鶏がら、塩、油)	中華スープ (ニラ、卵)				塩やきそば (中華麺、きやべつ、玉葱、人参、桜えび、ごま油、塩、おろしにんにく、鶏がら)	麦茶
29	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	かれのいのパン粉焼き (かれい、パン粉、バジル、おろし生姜、おろしにんにく、オリーブ油)	ジャーマンポテト (じゃが芋、ベーコン、コンソメ、塩、油)	塩麹サラダ (レタス、胡瓜、赤パブ、黄パブ、塩麹、酢、砂糖)	コンソメスープ (コーン、玉葱)				ココアロール/いちごジャム	牛乳
30	土	麦茶	昆布 麦茶	チャーハン (米、葱、卵、カニかま、おろし生姜、おろしにんにく、醤油、鶏がら、油)			わかめスープ (わかめ、ねぎ、しめじ、人参、醤油、中華だし、ごま油)				いよかん	クラッカーサンド (クラッカー、クリームチーズ、レーズン、レモン汁、砂糖)	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)