

# 2021年4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

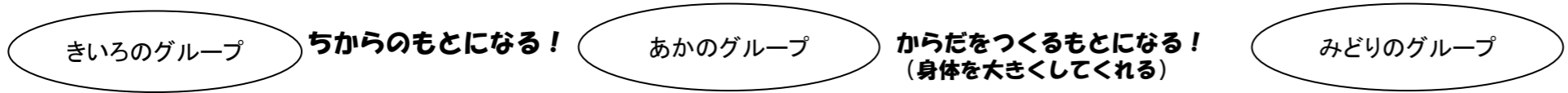
# しのめ保育園

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	木	野菜ジュース	野菜ジュース	お赤飯 (米、小豆、ごま、塩)	鯖の西京焼き (鯖、みそ、しょうゆ、みりん、生姜)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、しょうゆ、砂糖、ごま油)	かぶの浅漬け (かぶ、かぶの葉、塩)	すまし汁 (菜の花、まり麩)		桜クッキー、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、食紅、アラザン)	
2	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	照り焼きチキン (鶏もも、しょうゆ、みりん、おろし生姜)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖、しょうゆ)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、ハム、コーン缶、人参、マヨ、スキム)	みそ汁 (キャベツ、人参)		ウィンナーパン、牛乳	
3	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	スタミナ丼 (米、豚小間、もやし、にら、玉葱、しょうゆ、砂糖、おろしにんにく、酒、油)			中華スープ (えのき、葱、人参、ワカメ、中華味、しょうゆ)	グレープ フルーツ		クラッカーサンド、牛乳 (クラッカー、りんごジャム、クリームチーズ)	
5	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	厚揚げのそぼろ炒め (厚揚げ、豚挽、葱、赤ピ、しょうゆ、砂糖、酒、おろし生姜、片栗粉)	カリフラワーのチーズ焼き (カリフラワー、チーズ)	春キャベツの昆布茶和え (春キャベツ、人参、昆布茶)	みそ汁 (切干大根、しめじ)		カリカリ梅ごはん、麦茶 (米、カリカリ梅ふりかけ)	
6	火	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	オムレツ (卵、玉葱、ベーコン、塩、牛乳、ケチャップ)	ピーマンのカレーソテー (ピーマン、もやし、鶏挽、カレー粉、鶏がら、塩、油)	新じゃがの煮つ転がし (新じゃが、しょうゆ、砂糖)	コンソメスープ (セロリ、玉葱、かぶ)		シュガーアーモンドラスク、牛乳 (食パン、砂糖、スライスアーモンド、バター)	
7	水	麦茶	チーズ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	カレイの葱焼き (かれい、葱、生姜、しょうゆ、みりん、酒)	白滝のたらごま炒め (白滝、人参、たらこ、ごま、しょうゆ、ごま油)	菜の花のお浸し (菜の花、ほうれん草、人参、しょうゆ)	みそ汁 (にら、えのき)		しろくまちゃんのホットケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、スキム、バター、牛乳、メープルシロップ)	
8	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のパン粉焼き (鶏もも、パジル粉、パン粉、オリーブ油)	アスパラのソテー (アスパラ、黄ピ、ウインナー、鶏がら、塩、油)	人参グラッセ (人参、砂糖、バター)	スープ (チンゲン菜、玉葱)		わかめうどん、麦茶 (うどん、葱、わかめ、かまぼこ、しょうゆ、みりん、酒)	
9	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ピラフ(米、ピーマン、人参、ハム、コーン、塩、バター)	春キャベツと肉団子のコンソメ煮 (春キャベツ、人参、豚挽、玉葱、パン粉、牛乳、コンソメ、塩)	塩ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)			コーンパン、牛乳	
10	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	鮭ときのこのパスタ (スパゲッティ、鮭フレーク、しめじ、葱、しょうゆ、鶏がら)				スープ (水菜、人参、ウインナー、コーン缶)	バナナ	青菜のじゃこおにぎり、麦茶 (米、小松菜、じゃこ、しょうゆ、みりん、のり)	
12	月	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	チャブチエ (春雨、豚小間、にら、赤ピ、黄ピ、しょうゆ、砂糖、酒、おろし生姜、油)	がんもの煮物 (がんも、人参、しょうゆ、みりん、砂糖)	パリパリサラダ (レタス、サニー、胡瓜、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、春巻きの皮)	中華スープ (わかめ、葱、ごま油)		フルーツヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、パイン、りんご、レーズン、砂糖、コーンフレーク)	
13	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	チキンのトマト煮込み (鶏もも、小麦粉、塩、エリンギ、玉葱、セロリ、トマト缶、ケチャップ、コンソメ)	マッシュポテト (じゃが芋、塩、牛乳)	スナックエンドウ/マヨ	スープ (カリフラワー、コーン、水菜)		キャラメルブレッド、牛乳	
★14	水	りんごジュース	りんごジュース	たけのこご飯(米、たけのこ、油揚げ、人参、しょうゆ、みりん)	白身魚のフライ (メルルーサ、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	干キャベツ	トマトと新玉葱のチーズサラダ (トマト、新玉葱、チーズ、酢、砂糖、しょうゆ、オリーブ油)	みそ汁 (豆腐、なめこ、三つ葉)	みかんゼリー(寒天、みかん缶、砂糖)	いちごのショートケーキ、麦茶 (小麦粉、卵、砂糖、生クリーム、いちご)	
15	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の卵炒め (高野豆腐、卵、桜えび、しめじ、葱、しょうゆ、みりん)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、かにかま、酢、砂糖、塩)	茹でそら豆 (そら豆、塩)	みそ汁 (なす、舞茸)		焼きそば、麦茶 (中華麺、豚小間、キャベツ、人参、中濃、鶏がら、油、青のり)	
16	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	和風ハンバーグ (豚挽、絹豆腐、玉葱、パン粉、牛乳、しょうゆ、砂糖、片栗粉)	ふきの煮物 (ふき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖)	ニラの炒め物 (にら、もやし、赤ピ、鶏がら、塩、油)	みそ汁 (あさつき、とろろ昆布)		アスパラベーコンパン、牛乳	
17	土	牛乳	レーズン 牛乳	ケチャップライス〜クリームソースがけ〜 (米、鶏小間、人参、玉葱、ケチャップ、コンソメ、ホホワイトソース、パセリ粉)			コンソメスープ (大根、玉葱、水菜、コンソメ、塩)		オレンジ	プレーンカップケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳)	
19	月	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	チンゲン菜と鶏のオイスター炒め (鶏もも、チンゲン菜、玉葱、エリンギ、オイスター、しょうゆ、砂糖、酒、油)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	豆苗のツナ和え (もやし、豆苗、人参、ツナ缶、酢、砂糖、ごま油)	みそ汁 (大根、人参)		ゴマ鮭ごはん、麦茶 (米、鮭フレーク、ごま、塩)	
20	火	牛乳	小魚 牛乳	カレーライス (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、スキム、牛乳、油)			コールスロー (キャベツ、人参、胡瓜、マヨ、スキム)		あまなつ	いちごジャムサンド、牛乳 (ロールパン、いちごジャム)	
21	水	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カツオのガーリックステーキ (かつお、にんにく、しょうゆ、みりん、酒)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	海藻サラダ (水菜、海藻ミックス、黄ピ、ポン酢)	すまし汁 (小松菜、葱)		きな粉もち、麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)	
22	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、みそ、テンメン、しょうゆ、砂糖、ごま油、片栗粉)	中華ナムル (豆もやし、胡瓜、人参、塩、ごま、ごま油)	サンラータンスープ (玉葱、人参、えのき、エリンギ、卵、ワンタンの皮、中華味、塩、酢、片栗粉)			塩ラーメン、麦茶 (中華麺、鶏小間、水菜、鶏がら、塩)	
23	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鯖の甘酢焼き (鯖、おろし生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酢、酒)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖)	たけのこサラダ (水菜、たけのこ、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)	みそ汁 (高野豆腐、葱)		チーズブレッド、牛乳	
24	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	おろしポン酢のあっさり丼 (米、豚小間、玉葱、あさつき、大根、ポン酢)				みそ汁 (なす、エリンギ、人参)	グレープ フルーツ	ボンデケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、白玉粉、青のり、塩、油)	
26	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏とさつま芋の照り煮 (鶏もも、さつま芋、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、おろし生姜、片栗粉)	小松菜の炒め物 (小松菜、しめじ、赤ピ、鶏がら、塩、油)	新玉葱のおかか和え (新玉葱、おかか、しょうゆ)	みそ汁 (大根、油揚げ)		パイナップル蒸しパン、牛乳 (小麦粉、卵、B.P、サラダ油、砂糖、パイン缶)	
27	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉の生姜炒め (豚小間、玉葱、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)	春キャベツのお浸し (春キャベツ、人参、薄口しょうゆ)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し)	みそ汁 (ごぼう、にら)		バナナクリームパン、牛乳	
28	水	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンのムニエル (サーモン、小麦粉、塩、酒、バター)	きのこソテー (もやし、しめじ、エリンギ、ベーコン、しょうゆ、鶏がら、油)	人参ドレッシングサラダ (レタス、胡瓜、黄ピ、人参、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (じゃが芋、玉葱、グリーンピース)		おかかチーズおにぎり、麦茶 (米、おかか、チーズ、しょうゆ、のり)	
29	木	<b>昭和の日</b>									
30	金	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ピーマンのみそ炒め (豚挽、もやし、ピーマン、赤ピ、玉葱、みそ、しょうゆ、砂糖、酒)	コロコロはんぺん (はんぺん、しょうゆ、みりん)	きたあかりのポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	すまし汁 (たけのこ、わかめ)		黒糖レーズンブレッド、牛乳	

★14日(水)は、お誕生日会です。

\*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)



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