

2021年5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	デザート		
1	土	牛乳	レーズン 牛乳	照りマヨ丼 (米、鶏もも、玉葱、しめじ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、マヨ)			けんちん汁 (大根、人参、ごぼう、油揚げ、豆腐、あさつき、しょうゆ、酒、油)	あまなつ	パリパリピザ 牛乳 (餃子の皮、ケチャップ、チーズ、パセリ粉)	
3	月				建国記念日					
4	火				みどりの日					
5	水				こどもの日					
6	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ちまき風ご飯(米、もち米、筍、人参、ごぼう、しょうゆ、酒)	かつおの竜田揚げ (かつお、しょうゆ、酒、おろししょうが、片栗粉、油)	春キャベツのさっぱり和え (春キャベツ、胡瓜、カニカマ、酢、砂糖、塩)	かぶの煮物 (かぶ、かぶの葉、うすくち、酒、片栗粉)	すまし汁 (まり麩、三つ葉)	ブルーベリースコーン 牛乳 (ホットケーキ粉、バター、ブルーベリージャム、ヨーグルト、牛乳、砂糖)	
7	金	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	タンダーチキン (鶏もも、ケチャップ、ヨーグルト、カレー粉、おろしにんにく、しょうゆ)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩、油)	コーンサラダ (レタス、胡瓜、コーン缶、赤ピ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	鶏がらスープ (大根、エリンギ、水菜)	ツナマヨサンド 牛乳 (コッペパン、ツナ、マヨ)	
8	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	焼きそば (焼きそば麺、豚小間、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、玉葱、中濃、ウスター、しょうゆ、青のり、油)			みそ汁 (じゃが芋、玉葱、小松菜、しめじ、味噌)	バナナ	梅しらすおにぎり 麦茶 (米、梅、しらす、ごま、しょうゆ、のり)	
10	月	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐の煮物 (高野豆腐、豚小間、人参、葱、しめじ、しょうゆ、酒、みりん)	茹でそら豆	浅漬け (胡瓜、セロリ、かぶ、昆布茶)	みそ汁 (筍、ワカメ)	ビーフソテー 麦茶 (ビーフ、鶏挽き、ピーマン、赤ピ、鶏がら、しょうゆ、ごま油)	
11	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	さわらのマヨチーズ焼き (さわら、酒、塩、マヨ、チーズ)	もやしとピーマンの炒め物 (もやし、ピーマン、ベーコン、鶏がら、しょうゆ、油)	かぼちゃのオープン焼き (南瓜、塩、オリーブ油)	鶏がらスープ (カリフラワー、玉葱、人参)	粒あんパン、牛乳	
★12	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、豚挽き、玉葱、人参、エリンギ、セロリ、トマト缶、ケチャップ、ウスター、砂糖、オリーブ油、塩)		ヨーグルトドレッシングサラダ (レタス、黄ピー、胡瓜、ハム、えび、ヨーグルト、マヨ、レモン汁、粉チーズ、おろしにんにく、塩)		コンソメスープ (キャベツ、かぶ、コーン缶)	ハイチツフルゼリー (ハイチツフルゼリー、バナナ、砂糖、レモン汁、寒天)	レモンのパウンドケーキ 牛乳 (小麦粉、バター、砂糖、卵、レモンピール、レモン汁、BP)
13	木	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	カレイの野菜あんかけ (カレイ、さやえんどう、筍、人参、もやし、うすくち、鶏がら、酒、片栗粉)	にら玉 (卵、ニラ、鶏がら、しょうゆ、油)	金時豆の煮物 (金時豆、砂糖)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)	ひじきご飯 麦茶 (米、ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、油)	
14	金	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏もものさっぱり煮 (鶏もも、しょうゆ、酢、酒、砂糖、みりん)	茹でアスパラ/マヨ	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、ごま油)	みそ汁 (なめこ、豆腐)	ハムロールパン、牛乳	
15	土	牛乳	レーズン 牛乳	二色丼 (米、鶏挽き、卵、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、油、のり)			みそ汁 (なす、葱、人参、キャベツ、味噌)	グレープ フルーツ	ガーリックラスク、キャンディーチーズ、牛乳 (食パン、おろしにんにく、塩、オリーブ油、パセリ粉)	
17	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	さばの味噌煮 (さば、生姜、味噌、酒、みりん、砂糖、しょうゆ)	いんげんの胡麻和え (いんげん、人参、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖)	キャベツの煮浸し (キャベツ、油揚げ、うすくち、みりん)	すまし汁 (小松菜、麩)	ジャンバラヤ 麦茶 (米、ウインナー、ピーマン、玉葱、コーン缶、ケチャップ、ウスター、カレー粉、鶏がら、油)	
18	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げの中華炒め (厚揚げ、豚小間、チンゲン菜、人参、もやし、きくらげ、中華あじ、しょうゆ、ごま油)	チョレギサラダ (レタス、胡瓜、赤ピ、ポン酢、ごま油、のり)	さつま芋のチーズ焼き (さつま芋、チーズ)	中華スープ (コーン缶、玉葱、えのき)	メープルブレッド、牛乳	
19	水	豆乳	チーズ 豆乳	グリーンピースご飯 (米、グリーンピース、酒、塩)	あじの南蛮漬け (あじ、玉葱、赤ピ、黄ピー、酢、しょうゆ、砂糖、小麦粉、油)	こんにやくの煮物 (こんにやく、人参、しょうゆ、砂糖、みりん)	茹でブロッコリー	みそ汁 (かぶ、かぶの葉)	フルーツシリアル (コーンフレーク、りんご、レーズン、バナナチップ、アーモンドスライス、牛乳)	
20	木	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ポークビーンズ (豚小間、金時豆、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、ウスター、コンソメ、油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、玉葱、コーン缶、しょうゆ、バター)	粉ふき芋 (じゃが芋、塩)	コンソメスープ (人参、水菜、セロリ)	たぬきうどん 麦茶 (うどん、揚げ玉、ワカメ、葱、しょうゆ、みりん)	
21	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	葱塩チキン (鶏もも、葱、塩、おろしにんにく、おろししょうが、酒、ごま油)	スナックエンドウの炒め物 (スナックエンドウ、玉葱、黄ピー、ハム、鶏がら、しょうゆ、油)	ピクルス (胡瓜、人参、大根、酢、砂糖、塩、油)	みそ汁 (キャベツ、油揚げ)	チーズホットケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、チーズ、牛乳、砂糖)	
22	土	牛乳	子どもせんべい 牛乳	しらすのペペロンチーノ風 (スパゲッティ、しらす、小松菜、しめじ、おろしにんにく、塩、オリーブ油)			ミネストローネ (トマト缶、玉葱、人参、キャベツ、ウインナー、コンソメ、塩、油)	バナナ	焼きおにぎり 麦茶 (米、しょうゆ、みりん、砂糖)	
24	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉の味噌焼き (鶏もも、味噌、砂糖、みりん、酒)	かぼちゃサラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	もやしの炒め物 (もやし、人参、ニラ、鶏がら、しょうゆ、油)	すまし汁 (はんぺん、あさつき)	牛乳もち 麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)	
25	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	カレーライス (米、豚小間、じゃが芋、人参、玉葱、カレールウ、牛乳、スキム、油)			シーザーサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、ベーコン、マヨ、オリーブ油、粉チーズ、酢、牛乳、おろしにんにく、塩)	グレープ フルーツ	ストロベリーブレッド、牛乳	
26	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンの照り焼き (サーモン、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	さつま芋のマーマレード煮 (さつま芋、マーマレードジャム、砂糖)	切干大根のサラダ (切干大根、胡瓜、人参、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (なす、舞茸、葱)	おいなりさん 麦茶 (米、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、塩)	
27	木	りんごジュース	りんごジュース	カリカリ梅ご飯 (米、梅ゆかりふりかけ)	かに玉 (卵、カニカマ、葱、牛乳、酢、ケチャップ、うすくち、酒、砂糖、片栗粉)	春雨サラダ (春雨、人参、胡瓜、マヨ、しょうゆ)	チンゲン菜のオイスター炒め (チンゲン菜、玉葱、赤ピ、オイスター、油)	わかめスープ (ワカメ、葱、ごま)	なつみかん 豆乳みそラーメン 麦茶 (中華麺、豚挽き、もやし、ニラ、コーン缶、豆乳、味噌、しょうゆ、おろしにんにく、ごま油)	
28	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚肉とごぼうのしぐれ煮 (豚小間、ごぼう、えのき、ごま、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、おろししょうが、油)	小松菜のお浸し (小松菜、人参、しょうゆ、かつお節)	花野菜のたらこ和え (ブロッコリー、カリフラワー、たらこ、鶏がら、酒)	すまし汁 (豆苗、かまぼこ)	シュガーレーズンロール、牛乳	
29	土	牛乳	チーズ 牛乳	中華丼 (米、豚小間、白菜、チンゲン菜、人参、しめじ、もやし、きくらげ、中華あじ、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油)				中華スープ (卵、人参、ニラ、玉葱)	メロン 黒糖くるみ蒸しパン 牛乳 (ホットケーキ粉、黒糖、くるみ、牛乳)	
31	月	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	肉じゃが (豚小間、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)	トマト入りもずく酢 (もずく、トマト、しらす、酢、砂糖、塩)	きゅうりのゆかり和え (胡瓜、ゆかり)	みそ汁 (豆腐、ほうれん草)	鮭おにぎり 麦茶 (米、鮭フレーク、酒、のり)	

*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
あかのグループ
みどりのグループ

ちからのもとになる!

からだをつくるもとになる!
(身体を大きくしてくれる)

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

★12日(水)は5月のお誕生日会です!