

2021年7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

		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	木	野菜ジュース	野菜ジュース	ゆかりごはん (米、ゆかり、しそ)	鰯フライ (鰯、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース)	干レタス	夏野菜の焼き浸し (ズッキーニ、南瓜、赤パフ、めんつゆ)	みそ汁 (豆腐、葱、わかめ)	みかんゼリー(みかん缶、寒天、砂糖、レモン汁)	ココアバナナパウンド 牛乳 (小麦粉、バナナ、卵、砂糖、バター、ココア)					
2	金	麦茶	こんぶ麦茶	ごはん (米、押麦)	高野豆腐の煮物 (高野豆腐、鶏もも、人参、葱、しめじ、いんげん、しょうゆ、みりん)	もやしのカレーソテー (もやし、しょうゆ、鶏がら、カレー粉、油)	マカロニサラダ (マカロニ、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	みそ汁 (キャベツ、玉葱)		ずんだあんぱん 牛乳					
3	土	麦茶	レーズン麦茶	バジル炒めごはん (米、豚挽、玉葱、赤ピ、黄ピ、卵、バジル、にんにく、しょうゆ、砂糖、ウスター)			コンソメスープ (人参、じゃが芋、しめじ、コーン、コンソメ、しょうゆ)		バナナ	ホットケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、砂糖、牛乳、バター、メープル)					
5	月	麦茶	バナナチップ豆乳	ごはん (米、押麦)	鶏肉のレモンクリーム煮 (鶏もも、玉葱、しめじ、小麦粉、にんにく、生クリーム、白ワイン、バター)	ズッキーニの炒め物 (ズッキーニ、赤ピ、黄ピ、ベーコン、コンソメ、塩、油)	キャベツの即席 (キャベツ、塩、昆布茶)	コンソメスープ (大根、オクラ、エリンギ)		フルーツヨーグルト 麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、黄桃缶、レーズン、砂糖、コーンフレーク)					
6	火	麦茶	チーズ麦茶	ごはん (米、アマランサス)	ゴーヤチャンプルー (豚小間、卵、豆腐、ゴーヤ、もやし、人参、鶏がら、しょうゆ、おかか)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し、しょうゆ)	ワンタンスープ (えび、ワンタン、葱、人参、えのき、中華味、塩、ごま油)			沖縄黒糖ブレッド 牛乳					
7	水	牛乳	ブルー牛乳	ごはん (米、押麦)	鯖の塩焼き/大根おろし (鯖、塩、酒)(大根、しょうゆ)	ひじきごはん (ひじき、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖、油)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	みそ汁 (なす、油揚げ)		そうめん 麦茶 (そうめん、オクラ、のり、めんつゆ)					
8	木	牛乳	小魚牛乳	ごはん (米、アマランサス)	豚肉の生姜炒め (豚小間、玉葱、人参、ピーマン、生姜、酒、しょうゆ、砂糖)	冬瓜の炒め煮 (冬瓜、しそ、しょうゆ、みりん、油)	トマトのマリネ (トマト、黄ピ、レモン汁、砂糖、塩)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉)		きなこもち 麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きなこ、黒蜜)					
9	金	麦茶	コーンフレーク麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきの煮つけ (かじき、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	じゃが芋のチーズ焼き (じゃが芋、チーズ)	モロヘイヤのお浸し (モロヘイヤ、もやし、おかか、しょうゆ)	みそ汁 (なめこ、豆腐)		豚まんおやき 牛乳					
10	土	牛乳	チーズ牛乳	梅とささみのスパゲッティ (スパゲッティ、ささみ、梅干し、しめじ、しそ、しょうゆ、オリーブ油)			スープ (冬瓜、人参、いんげん、じゃが芋、鶏がら、塩)		スイカ	たらこおにぎり 麦茶 (米、たらこ、酒、のり)					
12	月	牛乳	コーンフレーク牛乳	ごはん (米、押麦)	チキンのガーリック焼き (鶏もも、にんにく、白ワイン、しょうゆ、みりん)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油)	ゆでオクラ (オクラ、塩、マヨ)	スープ (キャベツ、人参、玉葱)		えびピラフ 麦茶 (米、えび、コーン、いんげん、コンソメ、塩、バター)					
13	火	麦茶	レーズン麦茶	ごはん (米、アマランサス)	ししゃもごま唐揚げ (ししゃも、ごま、黒ごま、片栗粉、油)	なすとピーマンのみそ炒め (なす、ピーマン、赤ピ、みそ、砂糖、みりん、油)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	すまし汁 (三つ葉、とろろ昆布)		チーズブレッド 牛乳					
14	水	牛乳	パン耳きなこ牛乳	ごはん (米、押麦)	厚揚げとキャベツの炒め物 (厚揚げ、豚小間、キャベツ、赤ピ、しめじ、みそ、しょうゆ、みりん、酒)	南瓜のオープン焼き (南瓜、オリーブ油、塩)	ほうれん草のお浸し (ほうれん草、もやし、しょうゆ)	スープ (もずく、あさつき、カボス)		じゃことトマトの冷やし中麦茶 (中華麺、じゃこ、トマト、ごま油、ポン酢)					
15	木	豆乳	バナナチップ豆乳	ごはん (米、アマランサス)	カレイのマヨ焼き (カレイ、青のり、マヨ、スキム)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、玉葱、人参、鶏がら、塩、油)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	みそ汁 (大根、しめじ、こんにゃく)		ツナと人参の蒸しぱん 麦茶 (ホットケーキ粉、スキム、人参、ツナ、油、牛乳)					
16	金	麦茶	小魚麦茶	ごはん (米、押麦)	ミートローフ風 (鶏挽、豆腐、玉葱、コーン、人参、いんげん、パン粉、豆乳、ケチャップ)	粉ふき芋 (じゃが芋、塩)	キャベツのなめ茸和え (キャベツ、なめ茸)	コンソメスープ (冬瓜、ハム、モロヘイヤ)		クリームパン 牛乳					
17	土	牛乳	こんぶ牛乳	豚のさっぱり丼 (米、豚小間、もやし、えのき、豆苗、のり、ポン酢)			スープ (玉葱、人参、オクラ、コーン、鶏がら、塩)		メロン	パリパリピザ 牛乳 (餃子の皮、チーズ、ケチャップ)					
19	月	牛乳	小魚牛乳	ごはん (米、押麦)	鶏肉のマヨケチャ焼き (鶏もも、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、みりん、マヨ、にんにく、パセリ)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん、油)	ごま塩レタス (レタス、ごま、ごま油、塩)	みそ汁 (じゃが芋、わかめ)		水ようかん、おせんべい 麦茶 (あんこ、砂糖、寒天)おせんべい					
20	火	麦茶	ブルー麦茶	ごはん (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豚挽、豆腐、葱、ニラ、赤ピ、生姜、テンメン、みそ、しょうゆ、片栗粉、ごま油)	なすと胡瓜の塩もみ (なす、胡瓜、塩)	かき玉スープ (卵、人参、玉葱、ほうれん草、中華味、塩)			スペシャルレーズンブレッド 牛乳					
21	水	牛乳	パン耳きなこ牛乳	えびと夏野菜のスパゲッティ (スパゲッティ、えび、玉葱、ズッキーニ、なす、トマト缶、コンソメ、にんにく、オリーブ油、塩)		シーザーサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、黄ピ、ベーコン、マヨ、粉チーズ、にんにく)		コンソメスープ (かぶ、セロリ、人参)		炊き込みごはん 麦茶 (米、油揚げ、人参、ごぼう、しょうゆ、みりん、酒)					
22	木	海の日													
23	金	体育の日													
24	土	麦茶	こどもせんべい麦茶	シンガポールチキンライス (米、鶏もも、レタス、トマト、生姜、レモン汁、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油)			スープ (人参、玉葱、小松菜、しめじ、鶏がら、塩)		オレンジ	ブルーベリーマフィン 牛乳 (ホットケーキ粉、ブルーベリージャム、砂糖、スキム、バター、牛乳)					
26	月	牛乳	レーズン牛乳	ごはん (米、押麦)	冷しゃぶ (豚小間、もやし、水菜、ポン酢)	切昆布の煮物 (切昆布、白滝、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん、油)	ズッキーニのツナマヨ焼き (ズッキーニ、ツナ、マヨ、スキム)	スープ (かぶ、エリンギ)		ガーリックラスク 牛乳 (食パン、バター、塩、にんにく、パセリ)					
27	火	麦茶	コーンフレーク麦茶	ごはん (米、アマランサス)	サーモンのムニエル (サーモン、小麦粉、塩、酒、バター、レモン汁)	冬瓜のカニカマあんかけ (冬瓜、カニカマ、しょうゆ、みりん、片栗粉)	いんげんの胡麻和え (いんげん、人参、もやし、ごま、砂糖、しょうゆ)	みそ汁 (えのき、キャベツ)		照り焼きチキンパン 牛乳					
28	水	牛乳	ブルー牛乳	ごはん (米、押麦)	がんものそぼろ煮 (がんもどき、豚挽、ごぼう、人参、葱、しめじ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	カリフラワーのバターソテー (カリフラワー、バジル、パセリ、バター、塩)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、しらす、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (花魁、あさつき)		ごま豆乳うどん 麦茶 (うどん、鶏小間、にら、もやし、ごま、豆乳、しょうゆ、鶏がら)					
★29	木	りんごジュース	りんごジュース	白ごまごはん (米、ごま、塩、酒)	チキンのパン粉焼き (鶏もも、塩、にんにく、白ワイン、パン粉、パセリ、オリーブ油)	ゆでとうもろこし (とうもろこし、塩)	トマトの塩昆布和え (トマト、胡瓜、塩昆布)	みそ汁 (南瓜、玉葱)	スイカ	フルーチェ 麦茶 (フルーチェの素、牛乳)					
30	金	麦茶	チーズ麦茶	ごはん (米、押麦)	いわしの梅煮 (いわし、梅干し、生姜、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	パプリカソテー (赤ピ、黄ピ、ピーマン、もやし、ハム、鶏がら、塩、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	すまし汁 (ほうれん草、しめじ)		バナナブレッド 牛乳					
31	土	牛乳	バナナチップ牛乳	焼きそば (蒸し麺、豚小間、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、もやし、ウスター、中濃、青のり)			わかめスープ (わかめ、葱、コーン、ごま、鶏がら、塩)		グレープフルーツ	五平もち 麦茶 (米、みそ、酒、砂糖、みりん)					

*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)

☆1日と☆29日は誕生日会です!