

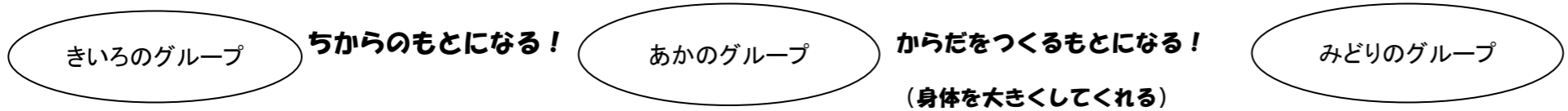
2021年9月 ★献立表★

*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		
1	水	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚肉の生姜炒め (豚肩ロース、玉葱、生姜、醤油、砂糖、酒)	ゆでもやし (もやし、豆苗、塩)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、マヨ、スキム、塩)	みそ汁 (きやべつ、えのき)		パインアップルケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、パイン缶)	
2	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かれのいのカレームニエル (かれい、小麦粉、バター、塩、カレー粉、バジル)	レタスとチーズサラダ (レタス、チーズ、のり、醤油)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン、レモン汁、砂糖、塩)	コンソメスープ (セロリ、人参、玉葱)		上海焼きそば 麦茶 (中華麺、えび、もやし、人参、きくらげ、オイスターソース、醤油、鶏がら)	
3	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏むね肉の香味ソースがけ (鶏むね肉、酒、塩/葱、生姜、醤油、砂糖、酒)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、ハム、白ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、玉葱、赤ピーマン、味噌、鶏がら、油)	中華スープ (にら、豆腐)		ほうれん草ベーコンブレッド 牛乳	
4	土	野菜ジュース	野菜ジュース	豚しゃぶそうめん (そうめん、豚肩肉、もやし、水菜、めんつゆ、のり)		ちくわのマヨ焼き (ちくわ、マヨ、スキム)			ぶどう	ウインナーおにぎり 麦茶 (米、ウインナー、葱、ごま油、塩、のり)	
6	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	スペイン風オムレツ (卵、ベーコン、じゃが芋、玉葱、トマト、チーズ、牛乳、塩、ケチャップ)	胡瓜とツナの和え物 (胡瓜、ツナ缶、醤油)	きやべつのガーリックソテー (きやべつ、人参、コーン、にんにく、塩、油)	コンソメスープ (大根、しめじ)		紅茶蒸しパン 牛乳 (ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、紅茶)	
7	火	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	焼き酢鶏 (鶏もも肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、砂糖、酒、オイスターソース、片栗粉、鶏がら、黒酢、醤油、ごま油)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	小松菜のお浸し (小松菜、人参、醤油)	中華スープ (もやし、ねぎ)		キャラメルブレッド 牛乳	
8	水	豆乳	バナナチップ 豆乳	さつま芋ご飯 (米、さつま芋、塩)	さばの塩焼き/大根おろし (さば、酒、塩/大根、醤油)	モロヘイヤのなめ茸和え (モロヘイヤ、人参、えのき、なめ茸)	カリフラワーのごま炒め (カリフラワー、白ごま、醤油、油)	みそ汁 (なす、豆苗)		みたらしラスク 牛乳 (食パン、油、醤油、砂糖、酒、みりん)	
9	木	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げと豚肉の炒め物 (厚揚げ、豚ばら肉、ねぎ、醤油、酒、みりん、油)	わかめと菊の酢の物 (わかめ、胡瓜、しらす、食用菊、醤油、酢、砂糖)	南瓜と小豆のオープン焼き (南瓜、小豆、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (こんにやく、人参、しめじ)		冷やしうどん 麦茶 (うどん、かまぼこ、しそ、醤油、みりん、酒)	
10	金	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のバジルソテー (鶏もも肉、バジル、おろし生姜、おろしにんにく、酒、塩)	焼きなすのサラダ (なす、トマト、オリーブ油、レモン、砂糖、塩)	冬瓜のかにかま煮 (冬瓜、人参、かにかま、醤油、みりん)	コンソメスープ (マッシュルーム、コーン、玉葱)		豚まんおやき 牛乳	
11	土	牛乳	お子様せんべい 牛乳	お好み焼き (お好み焼き粉、豚ばら肉、卵、きやべつ、揚げ玉、ソース、マヨ、かつお節、青のり)					バナナ	じゃが芋もち 牛乳 (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、みりん)	
13	月	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	マーボー豆腐 (豆腐、豚挽肉、葱、赤ピーマン、生姜、味噌、テンメンジャン、砂糖、酒、片栗粉、ごま油)	胡瓜のおかか和え (きゅうり、醤油、かつお節)	中華春雨スープ (春雨、チンゲン菜、玉葱、人参、きくらげ、中華スープ)			バリバリアップルジャムパイ 牛乳 (餃子の皮、アップルジャム)	
14	火	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	三杯鶏 (鶏むね肉、酢、酒、醤油、ごま油)	パプリカのソテー (赤パプリカ、ピーマン、ちくわ、中華だし、油)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	みそ汁 (麩、三つ葉)		チーズブレッド 牛乳	
★15	水	りんごジュース	りんごジュース	きのご飯 (米、しめじ、えのき、醤油、あさつき)	えびフライ/トマトソース (えび、パン粉、卵、小麦粉、油/トマト、玉葱、ケチャップ、中濃ソース)	千切りきやべつ	サラスパ (スパゲティー、胡瓜、人参、マヨ、塩)	コンソメスープ (ベーコン、玉葱、かぶ、かぶの葉)	オレンジゼリー (オレンジジュース、寒天、砂糖)	マロンパフェ 麦茶 (小麦粉、バター、砂糖、卵、栗、栗ペースト、生クリーム)	
16	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のおろし煮 (鶏もも肉、大根、醤油、みりん、酒)	セロリの梅肉ドレッシング和え (セロリ、黄パプリカ、梅干し、オリーブ油)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、酒、油)	みそ汁 (なめこ、あさつき)		塩ラーメン 麦茶 (中華麺、豚挽肉、もやし、中華だし、おろし生姜、おろしにんにく、塩)	
17	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	かじきの照り焼き (かじき、醤油、酒、みりん)	そぼろ納豆 (納豆、切干大根、醤油)	小松菜の煮浸し (小松菜、人参、油揚げ、醤油、みりん、油)	みそ汁 (南瓜、玉葱)		うさぎパン 牛乳	
18	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	鮭ときのこの味噌クリームパスタ (スパゲティー、鮭、エリンギ、えのき、あさつき、味噌、バター、小麦粉、みりん、牛乳)			トマトスープ (トマト缶、玉葱、じゃが芋、ウインナー、コンソメ)		梨	おほか焼おにぎり 麦茶 (米、かつお節、醤油、みりん)	
20	月	敬老の日									
21	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	千草焼き (卵、鶏挽肉、いんげん、えのき、人参、葱、豆乳、醤油、みりん)	チョップドサラダ (レタス、サニーレタス、きやべつ、人参、くるみ、レーズン、オリーブ油、レモン果汁、砂糖、塩)	切昆布の煮物 (切昆布、人参、ちくわ、醤油、みりん、酒、砂糖、油)	みそ汁 (里芋、油揚げ)		牛乳もち 麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、砂糖、黒蜜)	
22	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	いわしの生姜煮 (いわし、生姜、醤油、酒、みりん)	さつま芋とりんごのサラダ (さつま芋、りんご、胡瓜、マヨ、スキム、塩)	空心菜のオイスターソース炒め (空心菜、もやし、赤ピーマン、しめじ、オイスターソース、油)	みそ汁 (冬瓜、人参、こんにやく)		おはぎ 麦茶 (米、粒あん)	
23	木	秋分の日									
24	金	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉と根菜の甘辛煮 (鶏もも肉、さつま芋、ごぼう、人参、ねぎ、生姜、にんにく、酒、みりん、醤油、ごま油)	ビーフソテー (ビーフ、ピーマン、ベーコン、醤油、鶏がら、油)	スティック胡瓜/味噌マヨ (胡瓜、マヨ、味噌)	すまし汁 (とろろ昆布、はんぺん)		ミルククリームパン 牛乳	
25	土	牛乳	昆布 牛乳	そぼろ丼 (米、鶏ひき肉、卵、おろし生姜、のり、醤油、酒、みりん)			けんちん汁 (豆腐、大根、人参、油揚げ、しめじ)		柿	ピーナッツバターサンド 牛乳 (食パン、ピーナッツバター)	
27	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かれのいタラマヨ焼き (かれい、たらこ、マヨ、あさつき)	小松菜のなめこ和え (小松菜、もやし、なめこ、しょうゆ)	五目煮豆 (大豆、人参、昆布、こんにやく、いんげん、醤油、砂糖、酒)	みそ汁 (ごぼう、玉葱)		高菜チャーハン 麦茶 (米、卵、ねぎ、高菜漬物、白ごま、醤油、ごま油)	
28	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ターメリックライス (米、ターメリック)	キーマカレー (豚挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、セロリ、豆乳、カレールー、ケチャップ、ウスターソース、おろし生姜、おろしにんにく)	レタスサラダ (レタス、赤パプリカ、胡瓜、ポン酢)			ぶどう	ロールパン 南瓜スープ (南瓜、牛乳、コンソメ、塩、バセリ)	
29	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	さばの味噌煮 (さば、生姜、醤油、酒、みりん)	きやべつのゆかり和え (きやべつ、人参、ゆかり)	にらの鶏がら炒め (にら、もやし、鶏がら、塩)	すまし汁 (かまぼこ、あさつき)		ポップコーン/キャンディチーズ 麦茶 (ポップコーンの種、油、塩)	
30	木	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	麩のチャンプルー (車麩、豚ばら肉、ねぎ、卵、かつお節、醤油、酒、ごま油)	ブロッコリーのピーナッツ和え (ブロッコリー、ピーナッツ、醤油、砂糖)	里芋のとも和え (里芋、おくら、白ごま、みりん、醤油、塩)	みそ汁 (なす、えのき)		焼きうどん 麦茶 (うどん、きやべつ、人参、ピーマン、干し海老、醤油、中華だし、ウスターソース、中濃ソース)	

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。



★お誕生日会は、15日(水)です。