

2021年10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			
1	金	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	厚揚げと鶏肉の煮込み (厚揚げ、鶏もも、チンゲン菜、人参、玉葱、オイスターソース、砂糖、しょうゆ、ごま油)	なすとピーマンのみそ炒め (なす、ピーマン、赤ピ、みそ、砂糖、酒、油)	大根の塩もみ (大根、塩)	中華スープ (玉葱、にら、コーン)			セサミブレッド	牛乳
2	土	牛乳	チーズ 牛乳	中華丼 (米、豚小間、白菜、もやし、人参、にら、中華味、しょうゆ、片栗粉、ごま油)		胡瓜の甘酢和え (胡瓜、しょうゆ、酢、砂糖)			りんご	いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、しょうゆ、みりん)	牛乳	
4	月	麦茶	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏のさつぱり煮 (鶏手羽元、生姜、しょうゆ、砂糖、酒、酢)	さつま芋のチーズ焼き (さつま芋、チーズ)	小松菜のお浸し (小松菜、赤パブ、もやし、しょうゆ)	みそ汁 (大根、油揚げ)			鮭おにぎり (米、鮭フレーク、のり)	麦茶
5	火	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	かじきの煮つけ (かじき、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	こんにやくの田楽 (こんにやく、みそ、砂糖、酒、ゆず)	春雨サラダ (春雨、水菜、人参、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)	すまし汁 (白菜、舞茸)			抹茶ブレッド	牛乳
★6	水	野菜 ジュース	野菜ジュース	菜飯 (米、菜飯ふりかけ)	ヒレカツ (豚ヒレ、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	千野菜 (キャベツ、人参)	マカロニサラダ (マカロニ、ハム、胡瓜、コーン、マヨ、スキム)	みそ汁 (豆腐、なめこ)	桃ゼリー(桃缶、寒天、砂糖)	さつま芋とごまのパウンドケーキ (小麦粉、卵、砂糖、バター、B.P、さつま芋、ごま)	牛乳	
7	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鱈のガーリック焼き (鱈、おろしにんにく、しょうゆ、白ワイン)	切昆布の煮物 (切昆布、人参、白滝、油揚げ、しょうゆ、みりん、油)	胡瓜のゆかりあえ (胡瓜、ゆかり)	みそ汁 (高野豆腐、ほうれん草)			けんちんうどん (うどん、鶏小間、大根、人参、葱、しょうゆ、みりん)	麦茶
8	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豚挽、豆腐、葱、にら、赤ピ、テンメン、みそ、生姜、しょうゆ、片栗粉、ごま油)	豆もやしのナムル (豆もやし、のり、ごま油、しょうゆ)	人参の甘煮 (人参、砂糖、しょうゆ)	中華スープ (白菜、えのき、あさつき)			ウイナーパン	牛乳
9	土	牛乳	プルーン 牛乳	ソース焼きそば (蒸し麺、豚小間、キャベツ、玉葱、人参、もやし、鶏がら、ウスター、中濃、油、青のり)			わかめスープ (わかめ、葱、コーン、ごま、中華味、塩)		柿	ツナマヨおにぎり (米、ツナ、マヨ、のり)	麦茶	
11	月	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	きじ焼き (鶏もも、生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、酒)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、もやし、コーン、しょうゆ、鶏がら、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	みそ汁 (しめじ、なす)			黒糖蒸しパン (ホットケーキ粉、黒糖、スキム、レーズン、牛乳、油)	牛乳
12	火	麦茶	干し芋 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	チリコンカン (豚小間、金時豆、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、コンソメ、カレー粉、ウスター、ケチャップ)	もやしの炒め物 (もやし、鶏がら、塩、油)	なすの即席 (なす、胡瓜、おほか、塩)	コンソメスープ (かぶ、人参)			ココアロール (ココアロール、ブルーベリージャム)	牛乳
13	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かつおの竜田揚げ (かつお、おろしにんにく、生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	里芋の煮物 (里芋、人参、しょうゆ、みりん、砂糖)	キャベツのなめ茸和え (キャベツ、なめ茸)	みそ汁 (小松菜、大根)			わかめご飯 (米、わかめふりかけ)	麦茶
14	木	麦茶	パン耳きなこ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉のボン酢炒め (豚小間、玉葱、人参、ピーマン、酒、ボン酢)	白滝のたらこ炒め (白滝、たらこ、酒、しょうゆ)	ゆでブロッコリー (ブロッコリー、マヨ)	みそ汁 (なめこ、あさつき)			バターコーンラーメン (中華麺、鶏挽、キャベツ、コーン、バター、鶏がら、しょうゆ)	麦茶
15	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばの味噌煮 (鯖、生姜、みそ、酒、砂糖、みりん)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、コンソメ、油)	かぶのゆず和え (かぶ、ゆず、塩)	すまし汁 (麩、わかめ、三つ葉)			照り焼きチキンパン	牛乳
16	土											
運動会												
18	月	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐の卵炒め (高野豆腐、豚小間、卵、もやし、にら、鶏がら、しょうゆ)	南瓜の甘煮 (南瓜、しょうゆ、砂糖)	胡瓜の浅漬け (胡瓜、人参、昆布茶、塩)	中華スープ (キャベツ、葱)			きのこピラフ (米、しめじ、マッシュルーム、ハム、コンソメ、しょうゆ、バター、パセリ)	麦茶
19	火	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏の幽庵焼き (鶏もも、ゆず、しょうゆ、酒、みりん)	柿とほうれん草の白和え (豆腐、ほうれん草、柿、ごま、しょうゆ、砂糖)	根菜の煮物 (ごぼう、こんにやく、人参、しょうゆ、みりん、油)	みそ汁 (じゃが芋、玉葱)			紅イモあんぱん	牛乳
20	水	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	カレイの煮つけ (カレイ、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	カリフラワーのマヨ焼き (カリフラワー、マヨ、パセリ)	キャベツとみかんのサラダ (キャベツ、みかん缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (舞茸、大根)			あんかけかた焼きそば (揚げ麺、豚小間、白菜、もやし、人参、中華味、しょうゆ、片栗粉)	麦茶
★21	木	リンゴ ジュース	リンゴジュース	なすのクリーミーミートソース (スパゲッティ、豚挽、玉葱、人参、セロリ、エリンギ、なす、トマト缶、コンソメ、生クリーム、赤ワイン)		きのこサラダ (レタス、赤ピ、しめじ、えのき、ベーコン、ボン酢)		コンソメスープ (かぶ、大豆、コーン)			バナナケーキ (ホットケーキ粉、バナナ、スキム、砂糖、牛乳、バター)	牛乳
22	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さんまの塩焼き/大根おろし (さんま、塩、酒)(大根、しょうゆ)	ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、いんげん、しょうゆ、砂糖、油)	豚汁 (豚小間、大根、人参、こんにやく、葱、ごぼう、油揚げ、みそ)				シュガーラスク (食パン、バター、グラニュー糖)	牛乳
23	土	麦茶	干し芋 麦茶	すきやき丼 (米、豚小間、白菜、豆腐、葱、白滝、えのき、しょうゆ、砂糖、酒)				みそ汁 (人参、玉葱、しめじ)	りんご	クラッカーサンド (クラッカー、クリームチーズ、レーズン、砂糖)	牛乳	
25	月	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの味噌マヨ焼き (かじき、マヨ、みそ)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、油)	ピクルス (カリフラワー、胡瓜、赤パブ、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (水菜、えのき)			きなこもち (片栗粉、スキム、砂糖、きなこ、黒蜜)	麦茶
26	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏とさつま芋の甘辛煮 (鶏もも、さつま芋、生姜、酒、しょうゆ、砂糖)	きのこグラタン (しめじ、エリンギ、玉葱、ホワイトソース缶、チーズ、パン粉)	ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、もやし、ごま、しょうゆ、酢)	みそ汁 (ごぼう、油揚げ)			ハムチーズロール (片栗粉、スキム、砂糖、きなこ、黒蜜)	牛乳
27	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鮭のみぞれ煮 (鮭、生姜、しょうゆ、酒、砂糖、みりん)	納豆 (納豆、しょうゆ)	ごぼうサラダ (ごぼう、胡瓜、人参、ごま、マヨ、スキム、しょうゆ)	みそ汁 (南瓜、玉葱)			かき玉うどん (うどん、卵、カニカマ、水菜、しょうゆ、みりん、酒)	麦茶
28	木	牛乳	こんぶ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	チーズオムレツ (卵、鶏挽、玉葱、チーズ、牛乳、ケチャップ)	チンゲン菜のじゃこ炒め (チンゲン菜、もやし、しめじ、じゃこ、鶏がら、塩、油)	コーンチャウダー (コーン缶、人参、玉葱、かぶ、牛乳、スキム、コンソメ、塩)				カリカリ梅いなり (米、カリカリ梅ふりかけ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	麦茶
29	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、パセリ)	パンブキンカレー (豚小間、玉葱、人参、南瓜、ウスター、カレールウ)	フルーツサラダ (レタス、胡瓜、りんご、柿、ハム、マヨ、スキム)				野菜ジュース	お化けパン(カスタード)	牛乳
30	土	麦茶	プルーン 麦茶	親子丼 (米、鶏もも、卵、玉葱、しめじ、三つ葉、しょうゆ、みりん、酒、のり)				みそ汁 (じゃが芋、えのき、人参)	グレープ フルーツ	いちごマフィン (ホットケーキ粉、スキム、砂糖、牛乳、いちごジャム、バター)	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)