

2021年11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	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ししゃものフライ (ししゃも、卵、小麦粉、パン粉、中濃ソース、油)	キャベツのさっぱり和え (キャベツ、赤ピ、胡瓜、酢、砂糖、塩)	お豆と野菜のスープ (ミックスビーンズ缶、玉葱、人参、かぶ、かぶの葉、コンソメ、塩)							ココアクッキー (ホットケーキmix、ココア、牛乳、砂糖、油、くるみ)	牛乳
2	火	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の煮物 (高野豆腐、鶏小間、人参、葱、しめじ、しょうゆ、みりん、酒)	大根のツナサラダ (大根、胡瓜、ツナ、マヨ、スキム)	南瓜のオープン焼き (南瓜、オリーブ油)	みそ汁 (小松菜、もやし)						オレンジブレッド、牛乳	
3	水			文化の日											
4	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	さわらの香味焼き (さわら、葱、白ごま、おろししょうが、しょうゆ、酒、ごま油)	がんもの煮物 (がんも、人参、しょうゆ、みりん、砂糖)	ほうれん草のカレー炒め (ほうれん草、コーン、もやし、コンソメ、カレー粉、油)	すまし汁 (とろろ昆布、三つ葉)						塩ラーメン (中華麺、なると、キャベツ、人参、塩、鶏がら、おろしにんにく、ごま油)	麦茶
5	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	肉じゃが (豚小間、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)	白菜と胡瓜のゆず和え (白菜、胡瓜、ゆず、塩)		みそ汁 (豆腐、葱、切干大根)						バターロール/いちごジャム、牛乳	
6	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚挽、玉葱、人参、トマト缶、ケチャップ、ウスター、コンソメ、塩、油)			鶏がらスープ (キャベツ、エリンギ、ウインナー、鶏がら、塩)		りんご					みそ焼きおにぎり (米、みそ、みりん、酒、砂糖、しょうゆ、白ごま)	麦茶
8	月	麦茶	パン耳きな粉 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏とごぼうの煮物 (鶏もも、ごぼう、こんにやく、いんげん、しょうゆ、みりん、酒、油)	ほうれん草の白和え (ほうれん草、人参、豆腐、ねりごま、しょうゆ、砂糖)	かぶのあんかけ (かぶ、かぶの葉、鶏がら、しょうゆ、片栗粉)	みそ汁 (ワカメ、しめじ)						さつま芋蒸しパン (ホットケーキmix、さつま芋、牛乳、スキム、砂糖、油)	牛乳
9	火	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	チャブチェ (豚小間、春雨、ニラ、赤ピ、黄ピ、鶏がら、オイスター、しょうゆ、油)	チンゲン菜のなめ茸和え (チンゲン菜、人参、なめ茸)	カリフラワーのチーズ焼き (カリフラワー、チーズ)	鶏がらスープ (もやし、白菜)						スペシャルレーズンブレッド、牛乳	
10	水	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、キャベツ、玉葱、しめじ、人参、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、バター、油)	かぶの即席 (かぶ、かぶの葉、昆布茶、塩)	こんにやくの炒め煮 (こんにやく、しょうゆ、みりん、白ごま、ごま油)	すまし汁 (はんぺん、あさつき)						いなり混ぜご飯 (米、油揚げ、酢、砂糖、塩、しょうゆ、みりん)	麦茶
11	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	パーベキューチキン (鶏もも、ケチャップ、ウスター、塩、おろしにんにく)	ジャーマンポテト (じゃが芋、ベーコン、玉葱、コンソメ、塩、油)	コーンサラダ (レタス、コーン、レモン汁、砂糖、塩)	コンソメスープ (キャベツ、人参)						あんかけ固焼きそば (揚げ麺、豚小間、もやし、白菜、赤ピ、きくらげ、中華味、しょうゆ、片栗粉)	麦茶
12	金	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	海老と卵の炒め物 (海老、卵、チンゲン菜、もやし、鶏がら、しょうゆ、酒、油)	胡瓜の中華和え (胡瓜、きくらげ、しょうゆ、酢、砂糖、白ごま、ごま油)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖)	中華スープ (エリンギ、ニラ)						ウインナーロール、牛乳	
13	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	スタミナ丼 (米、豚小間、玉葱、しめじ、ニラ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、おろしにんにく、油)			けんちん汁 (大根、人参、葱、ごぼう、油揚げ、しょうゆ、酒、油)		柿					ホットケーキ (ホットケーキmix、牛乳、砂糖、スキム、バター、メープル)	牛乳
15	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの野菜あんかけ (かじき、塩、酒、玉葱、赤ピ、小松菜、鶏がら、しょうゆ、片栗粉)	ひじきの煮物 (ひじき、油揚げ、人参、しょうゆ、砂糖、油)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し、塩)	みそ汁 (里芋、白菜)						お赤飯おにぎり(七五三) 麦茶 (米、もち米、小豆、酒、塩、黒ごま)	
16	火	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	回鍋肉 (豚バラ、キャベツ、ピーマン、人参、葱、テンメンジャン、みそ、しょうゆ、酒、砂糖、油)	大根の酢漬け (大根、酢、砂糖、塩)	海老ワンタンスープ (海老、ワンタン、エリンギ、玉葱、白ごま、中華味、しょうゆ、ごま油)							チーズブレッド、牛乳	
★17	水	野菜ジュース	野菜ジュース	炊き込みご飯(米、人参、ごぼう、こんにやく、しょうゆ、みりん、酒)		塩麴の唐揚げ (鶏もも、塩麴、酒、おろししょうが、おろしにんにく、片栗粉、油)	ポン酢レタス (レタス、赤ピ、ポン酢)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、コーン、ハム、マヨ)	きのこのみそ汁(えのき、舞茸、なめこ、葱)	ぶどうゼリー(ぶどうジュース、砂糖、レモン汁、寒天)				スイートポテトアップルパイ 牛乳 (パイシート、卵、さつま芋、バター、牛乳、砂糖、りんご、シナモン)	
18	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	さばのトマト煮 (さば、おろしにんにく、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩)	ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、人参、かつお節、しょうゆ)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、塩、バター)	コンソメスープ (セロリ、玉葱)						フルーツヨーグルト 麦茶 (ヨーグルト、バイン缶、みかん缶、黄桃缶、砂糖、コーンフレーク)	
19	金	豆乳	干し芋 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のゴマ焼き (鶏もも、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、白ごま、黒ごま)	ワカメの酢の物 (ワカメ、胡瓜、しらす、酢、しょうゆ、砂糖)	もやしの炒め物 (もやし、赤ピ、ニラ、鶏がら、油)	すまし汁 (麩、人参、三つ葉)						ミルクブレッド、牛乳	
20	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	焼きうどん (うどん、豚小間、もやし、人参、小松菜、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、油)			みそ汁 (豆腐、葱、なす、しめじ、みそ)		みかん					たらこチーズおにぎり 麦茶 (米、たらこ、チーズ、酒、のり)	
22	月	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚バラ白菜 (豚バラ、白菜、葱、酒、ポン酢)	花野菜のタルタル和え (ブロッコリー、カリフラワー、卵、マヨ、スキム)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、白ごま、しょうゆ、砂糖、油)	みそ汁 (ほうれん草、玉葱)						コンソメラスク 牛乳 (食パン、バター、コンソメ、塩、青のり)	
23	火			勤労感謝の日											
24	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、しょうゆ、みりん、酒)	里芋のとも和え (里芋、人参、みそ、しょうゆ、砂糖、白ごま)	小松菜のじゃこ炒め (小松菜、赤ピ、じゃこ、しょうゆ、鶏がら、油)	すまし汁 (豆腐、舞茸)						きな粉もち 麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)	
25	木	豆乳	小魚 豆乳	チキングラタン (マカロニ、鶏小間、じゃが芋、玉葱、マッシュルーム、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、バター、塩、パン粉、チーズ)		カラフルサラダ (レタス、胡瓜、トマト、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)		コンソメスープ (人参、大根、コーン)	オレンジ					塩昆布ゆかりご飯 麦茶 (米、塩昆布、ゆかり)	
26	金	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイのパン粉焼き (カレイ、酒、塩、パン粉、オリーブ油)	きのこソテー (しめじ、エリンギ、えのき、人参、しょうゆ、バター)	もやしと豆苗のツナ和え (もやし、豆苗、ツナ、酢、砂糖、塩)	鶏がらスープ (チンゲン菜、玉葱)						粒あんパン、牛乳	
27	土	牛乳	レーズン 牛乳	チャーハン (米、卵、鶏挽、葱、人参、鶏がら、しょうゆ、おろしにんにく、ごま油)			わかめスープ (ワカメ、玉葱、、キャベツ、白ごま、中華味、塩)		バナナ					パリパリピザ 牛乳 (餃子の皮、ケチャップ、チーズ、パセリ粉)	
29	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏手羽元のマーレード煮 (鶏手羽元、マーレードジャム、しょうゆ、酒、油)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	切干大根の煮物 (切干大根、、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (ごぼう、なす)						ビーフン 麦茶 (ビーフン、豚挽、ニラ、赤ピ、鶏がら、しょうゆ、油)	
30	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	秋野菜ときのこのカレーライス (米、豚小間、玉葱、人参、さつま芋、エリンギ、しめじ、カレールウ、牛乳、スキム、油)			シーザーサラダ (レタス、きゅうり、黄ピ、粉チーズ、ヨーグルト、マヨ、酢、おろしにんにく、塩)		みかん					ポテトサラダパン、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
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)

★17日(水)は11月のお誕生日会です!