

# 2021年12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	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ししゃものゴマ焼き (ししゃも、白ごま、黒ゴマ、油)	さつま芋のパン煮 (さつま芋、パン缶、砂糖)	ネバネバ和え (納豆、小松菜、切干大根、しょうゆ)	みそ汁 (きやべつ、人参)		黒糖蒸しパン、牛乳 (小麦粉、重曹、B.P、黒砂糖)
2	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げのトロミ煮 (厚揚げ、豚小間、なめこ、えのき、人参、あさつき、しょうゆ、みりん、酒)	春菊の胡麻和え (春菊、もやし、ほうれん草、人参、しょうゆ、砂糖、ごま)	パプリカのソテー (黄パプ、赤パプ、ウィンナー、しょうゆ、みりん)	みそ汁 (まり麩、三つ葉)		しょうゆラーメン、麦茶 (中華麺、かまぼこ、葱、しょうゆ、中華味、おろしにんにく)
3	金	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	はんぺんオムレツ (卵、はんぺん、牛乳、玉葱、塩、ケチャップ)	かぶの煮物 (かぶ、人参、薄口)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、バター、塩)	スープ (白菜、水菜、かぶの葉)		オレンジブレッド、牛乳
4	土	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	甘辛みそ鶏丼 (米、鶏小間、玉葱、もやし、キャベツ、みそ、砂糖、みりん、酒、生姜)			スープ (ワカメ、葱、しめじ、鶏がら、しょうゆ)		グレープフルーツ	メープルマフィン、牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、メープルシロップ、牛乳、油)
6	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	麻婆春雨 (豚挽、春雨、にら、玉葱、きくらげ、おろしにんにく、しょうゆ、テンメン、砂糖、酒、油)	チヨレギサラダ (サニーレタス、レタス、赤ピ、のり、塩、ごま油)	中華スープ (白菜、葱、エリンギ、中華味、しょうゆ)			青菜とじゃこのご飯、麦茶 (米、小松菜、じゃこ、しょうゆ、みりん、ごま油)
7	火	麦茶	ブルー 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏のスパイシー焼き (鶏もも、カレー粉、塩、酒、パセリ粉)	コーンポテト (じゃが芋、コーン缶、ベーコン、コンソメ、塩)	ブロッコリーのチーズ和え (ブロッコリー、粉チーズ、パジル粉、塩、オリーブ油)	スープ (玉葱、しめじ、大根)		ツナサラダパン、牛乳
★8	水	りんごジュース	りんごジュース	パン	サーモンシチュー (サーモン、玉葱、ほうれん草、人参、じゃが芋、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、塩)	ハムとレタスのガーリックサラダ (レタス、水菜、黄パプ、ハム、にんにく、しょうゆ、オリーブ油)			花みかん	マープルケーキ、麦茶 (小麦粉、卵、B.P、バター、牛乳、ココア、砂糖、生クリーム)
9	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚とごぼうの生姜煮 (豚肉、ごぼう、葱、しょうゆ、みりん、酒、生姜)	炒めもやしのパリパリのせ (もやし、にら、春巻きの皮、鶏がら、塩、ごま油)	スティック野菜のアボカドディップ (大根、人参、アボカド、レモン汁、オリーブ油)	みそ汁 (きやべつ、油揚げ)		とろとろうどん、麦茶 (うどん、とろろ昆布、あさつき、しょうゆ、みりん)
10	金	麦茶	干し芋 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鯖のバター焼き (鯖、おろしにんにく、酒、ポン酢、バター、小麦粉)	ビーフソテー (ビーフ、ピーマン、赤ピ、鶏がら、しょうゆ、油)	紫玉葱とカニカマのマヨサラダ (胡瓜、紫玉葱、水菜、カニカマ、マヨ、スキム)	すまし汁 (葱、舞茸)		オニオンブレッド、牛乳
11	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	中華丼 (米、豚小間、白菜、人参、もやし、きくらげ、中華味、しょうゆ、みりん、酒)			スープ (春雨、人参、ニラ、中華味、しょうゆ)		りんご	いちごクレープ、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、いちごジャム、バター、牛乳)
13	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	すき焼き風煮 (豚小間、焼き豆腐、白菜、人参、春菊、白滝、長葱、しょうゆ、みりん、砂糖、酒)	かぶとりんごのサラダ (かぶ、胡瓜、りんご、レモン汁、ヨーグルト、オリーブ油、塩)		みそ汁 (なす、にら)		鮭おにぎり、麦茶 (米、鮭フレーク、のり)
14	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鯖のみぞれあん (鯖、えのき、しめじ、大根、片栗粉、しょうゆ、みりん)	ほうれん草のナッツ和え (ほうれん草、人参、もやし、ピーナッツバター、しょうゆ)	カリフラワーのパン粉焼き (カリフラワー、パン粉、塩、オリーブ油)	みそ汁 (里芋、葱)		メープルブレッド、牛乳
15	水	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	のり塩チキン (鶏もも、青のり、塩、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油)	白菜のコンソメ煮 (白菜、人参、ベーコン、コンソメ、塩)	ひじきのサラダ (ひじき、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)	スープ (セロリ、玉葱)		ごまスティッククッキー、牛乳 (ホットケーキ粉、黒ゴマ、塩、牛乳、バター、砂糖)
16	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	カレイの味噌煮 (カレイ、みそ、生姜、砂糖、酒、みりん)	春菊の炒め物 (春菊、もやし、エリンギ、しょうゆ、おろしにんにく、油)	南瓜の照り焼き (南瓜、しょうゆ、みりん)	すまし汁 (豆腐、あさつき)		豆乳ラーメン、麦茶 (中華麺、鶏小間、キャベツ、豆乳、鶏がら、しょうゆ)
17	金	牛乳	小魚 牛乳	わかめご飯 (非常食)	おでん (さつま揚げ、大根、はんぺん、昆布、ちくわ、ウィンナー、こんにやく、しょうゆ、酒、みりん)		きやべつの浅漬け (きやべつ、人参、昆布茶)		みかん	きのこシチューパン、牛乳
♪18	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ツナとキャベツのパスタ (スパゲッティ、キャベツ、しめじ、ツナ、しょうゆ、鶏がら、油)			スープ (鶏小間、じゃが芋、玉葱、人参、コンソメ、塩)		バナナ	五平餅、麦茶 (米、みそ、みりん、しょうゆ)
20	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのムニエル (かじき、小麦粉、バター、塩、パセリ粉)	きのこソテー (しめじ、エリンギ、もやし、人参、鶏がら、しょうゆ、油)	ブロッコリーの塩昆布和え (ブロッコリー、塩昆布、白ごま)	ミネストローネ (玉葱、人参、ハム、なす、トマト缶、コンソメ)		かきたまにゅう麺、麦茶 (そうめん、葱、卵、しょうゆ、みりん)
21	火	麦茶	干し芋 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	照りマヨつくね (鶏挽、豆腐、葱、片栗粉)(マヨ、しょうゆ)	ほうれん草の煮浸し (ほうれん草、人参、しょうゆ、みりん)	ピーマンきんぴら (ピーマン、赤ピ、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、ごま油)	みそ汁 (わかめ、しめじ)		チーズブレッド、牛乳
22	水	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ぶりの照り焼き (ぶり、おろし生姜、しょうゆ、みりん、酒)	南瓜のいとこ煮 (南瓜、小豆、砂糖、しょうゆ)	白菜のゆず和え (白菜、人参、ゆず、塩)	和風ポトフ (大根、人参、玉葱、コンソメ、しょうゆ、おろし生姜)		きな粉もち、麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)
23	木	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉と大根のこつてり煮 (豚小間、大根、あさつき、しょうゆ、みりん、酒、黒砂糖、おろし生姜)	じゃが芋のたらこ炒め (じゃが芋、たらこ、酒、油)	白滝と豆苗の和え物 (白滝、豆苗、人参、ごま、ポン酢)	みそ汁 (小松菜、麩)		シュガーラスク、牛乳 (食パン、砂糖、バター)
24	金	野菜ジュース	野菜ジュース	ミートグラタン (マカロニ、豚挽、玉葱、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、中濃、赤ワイン、コンソメ、チーズ、パン粉、パセリ粉)		マーマレードドレッシングサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、人参、マーマレードジャム、レモン汁、塩、オリーブ油)	コンソメスープ (人参、大豆、コーン缶、いんげん、コンソメ、塩)		りんご	雪だるまパン、牛乳
25	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	にら玉丼 (米、鶏小間、卵、にら、玉葱、しょうゆ、砂糖、酒)			みそ汁 (なす、人参、しめじ、みそ)		グレープフルーツ	じゃが芋もち、麦茶 (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、みりん、油)
27	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	なすともやしのそぼろ炒め (高野豆腐、鶏挽、もやし、なす、赤ピ、しょうゆ、砂糖、おろし生姜、酒、ごま油)	チンゲン菜の旨塩煮 (チンゲン菜、人参、カニカマ、鶏がら、塩)	大根のゆかり和え (大根、ゆかり)	みそ汁 (白菜、ごぼう)		パジルチーズご飯、麦茶 (米、ハム、玉葱、チーズ、パジル粉、コンソメ、ケチャップ)
28	火	牛乳	レーズン 牛乳	カレーライス (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、カレールウ、スキム、牛乳、油)		ゴロゴロピクルス (胡瓜、カリフラワー、黄パプ、酢、砂糖、塩)			パイン缶	マロンブレッド、牛乳
29	水	<h2 style="font-size: 2em;">冬休み</h2>								
30	木									
31	金									

\*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

きいろのグループ

ちからのもとになる!

あかのグループ

からだをつくるのもとになる!  
(身体を大きくしてくれる)

みどりのグループ

★8日(水)は、お誕生日会です!

♪18日(土)は、ハッピークリスマスです!