

2022年2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	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (木綿豆腐、豚ひき肉、葱、にら、赤ピーマン、生姜、味噌、テンメンジャン、醤油、片栗粉、ごま油)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、醤油、砂糖、白ごま、ごま油)	粉ふき芋 (じゃが芋、塩、パセリ)	中華スープ (卵、ねぎ、わかめ)		ごまチーズパン	牛乳
2	水	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、醤油、酒、みりん)	ほうれん草の胡麻和え (ほうれん草、人参、黒ごま、醤油、砂糖)	もやしの炒め物 (もやし、にら、エリンギ、中華だし、油、塩)	みそ汁 (なめこ、玉葱)		醤油ラーメン	麦茶 (中華麺、メンマ、ねぎ、醤油、鶏がら、酒、みりん、おろし生姜、おろしにんにく)
3	木	牛乳	プルーン 牛乳	大豆ご飯 (米、大豆、じゃこ、醤油)	焼きとり (鶏もも肉、葱、醤油、酒、みりん、おろし生姜)	白菜の塩昆布和え (白菜、三つ葉、塩昆布)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ、醤油、酒、みりん、油)	みそ汁 (ごぼう、小松菜)		恵方巻き	麦茶 (米、酢、砂糖、塩/卵、胡瓜、かにカマ、のり)
4	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	かれのいのピカタ (かれい、卵、小麦粉、塩、ケチャップ)	茹でブロッコリー/マヨ (ブロッコリー、塩、マヨ)	きゃべつのガーリックソテー (きゃべつ、しめじ、黄パプリカ、にんにく、中華だし、油、塩)	コンソメスープ (ウインナー、大根、人参)		ハムロール	牛乳
5	土	牛乳	バナナチップ 牛乳	豚丼 (米、豚小間、玉葱、おろし生姜、醤油、酒、みりん)			具沢山汁 (豆腐、人参、しめじ、ねぎ、味噌)		いよかん	メープル蒸しパン	牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、メープル)
7	月	牛乳	チーズ 牛乳	山菜おこわ (非常食)	和風卵焼き (卵、鶏ひき肉、ねぎ、豆乳、醤油、みりん、酒、油)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、白ごま、醤油、みりん、酒、油)	菜の花のお浸し (菜の花、もやし、醤油、かつお節)	みそ汁 (なす、高野豆腐)		マシュマロコーンフレーク	牛乳 (コーンフレーク、マシュマロ、バター)
8	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	八宝菜 (豚小間、むき海老、白菜、人参、しめじ、テンゲン菜、玉葱、きくらげ、醤油、中華だし、おろし生姜、片栗粉)	焼き芋 (さつま芋、塩)	カリフラワーのたらこ炒め (カリフラワー、たらこ、油)	中華スープ (もやし、あさつき)		シュガーレーズンパン	牛乳
★9	水	野菜ジュース	野菜ジュース	ピラフ (米、マッシュルーム、玉葱、人参、コンソメ)	白身フライ/タルタルソース (メルルーサ、小麦粉、卵、パン粉、油/卵、胡瓜、マヨ、塩)	グリーンサラダ (レタス、水菜、胡瓜、レモン果汁、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	ナポリタン (スパゲティ、ハム、玉葱、ピーマン、ケチャップ、トマト缶、ウスターソース、油)	コンソメスープ (セロリ、じゃが芋、コーン)	パインゼリー (パインジュース、砂糖、寒天)	みかんのパウンドケーキ	麦茶 (小麦粉、砂糖、卵、バター、みかん缶、グラニュー糖)
10	木	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉の梅おかか焼き (鶏もも肉、梅干し、かつお節、醤油、酒、みりん)	ほうれん草の海苔和え (ほうれん草、もやし、醤油、のり)	かぶのコンソメ煮 (かぶ、人参、コンソメ、塩)	みそ汁 (里芋、白菜)		スコーン	牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳)
11	金	建国記念日									
12	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	焼きそば (中華麺、豚ばら、きゃべつ、玉葱、もやし、人参、ピーマン、ソース、鶏がら、青のり、油)	和風卵焼き (卵、鶏ひき肉、ねぎ、豆乳、醤油、みりん、酒、油)	胡瓜とたくあんの即席漬け (胡瓜、たくあん、白ごま)		鶏がらスープ (えのき、にら、玉葱)	いちご	ためきおにぎり	麦茶 (米、揚げ玉、青のり、醤油、のり)
14	月	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ミートボールのクリーム煮 (豚ひき肉、玉葱、パン粉、牛乳、塩)(ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ)	きゃべつの和え物 (きゃべつ、かまぼこ、ポン酢)	茄子ときのこのソテー (なす、エリンギ、しめじ、醤油、油)	コンソメスープ (小松菜、人参)		♡ハートのクッキー♡	牛乳 (小麦粉、砂糖、バター、卵、ココア)
15	火	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	回鍋肉 (豚ばら、きゃべつ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、味噌、テンメンジャン、醤油、砂糖、酒)	里芋の煮物 (里芋、人参、醤油、みりん、酒)	胡瓜ときくらげの和え物 (胡瓜、きくらげ、醤油、酢、ごま油、白ごま)	中華スープ (かぶ、かぶの葉)		かぼちゃあんぱん	牛乳
16	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	さばの味噌煮 (さば、生姜、味噌、酒、みりん)	大根のしそドレッシングサラダ (大根、胡瓜、人参、しそ、醤油、酢、砂糖)	カラフル炒め (赤パプリカ、玉葱、黄パプリカ、ウインナー、鶏がら、油)	すまし汁 (花麩、春菊)		焼きビーフン	麦茶 (ビーフン、豚ひき肉、もやし、人参、醤油、鶏がら、ごま油)
17	木	豆乳	レーズン 豆乳	肉うどん (うどん、豚ばら、ねぎ、醤油、酒、みりん)	磯部揚げ (ちくわ、小麦粉、青のり、油)	ほうれん草のなめ茸和え (ほうれん草、もやし、人参、なめ茸)			りんご	牛乳もち	麦茶 (片栗粉、砂糖、スキムミルク、きな粉、黒蜜)
18	金	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンの塩焼き/大根おろし (サーモン、酒、みりん、塩/大根、醤油)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、しめじ、油揚げ、醤油、みりん、油)	きゃべつのカレー風味和え (きゃべつ、水菜、チーズ、カレー粉、オリーブ油、塩)	みそ汁 (南瓜、玉葱)		ブルーベリージャムサンド	牛乳 (ロールパン、ブルーベリージャム)
19	土	牛乳	プルーン 牛乳	オムライス (米、鶏小間、卵、玉葱、ピーマン、コーン、ケチャップ、コンソメ、塩、パセリ)			コンソメスープ (ブロッコリー、人参、玉葱、えのき、コンソメ)		バナナ	ポップコーン/チーズ	牛乳 (ポップコーン、油、塩/チーズ)
21	月	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	たらちり (たら、豆腐、昆布、ポン酢)	菜の花のナムル (菜の花、もやし、人参、ごま油、醤油、おろしにんにく)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、塩、コンソメ、油)	みそ汁 (白菜、豆苗)		練乳ラスク	牛乳 (食パン、バター、練乳)
22	火	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	カレー(非常食) (豚もも肉、玉葱、じゃがいも、人参、カレールー、牛乳、スキムミルク、ウスターソース)	コーンフレークサラダ (レタス、胡瓜、赤パプリカ、コーンフレーク、醤油、酢、砂糖)			オレンジ	ポテトサラダパン	牛乳
23	水	天皇誕生日									
★24	木	野菜ジュース	野菜ジュース	ミートソーススパゲティ (スパゲティ、豚ひき肉、玉葱、ピーマン、エリンギ、セロリ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、油)		ミモザサラダ (ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、卵、マヨ、塩)	コンソメスープ (大根、人参、エリンギ、ミックスピーズ、なす、コンソメ、塩)		りんご	サクサクキャラメルパイ	牛乳 (パイシート、生クリーム、バター、グラニュー糖、卵)
25	金	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの味噌炒め (厚揚げ、豚小間、玉葱、えのき、味噌、砂糖、酒、みりん、油)	春菊のおかか和え (春菊、もやし、人参、かつお節、醤油)	南瓜のピーナッツ煮 (南瓜、ピーナッツ、醤油、みりん)	すまし汁 (かまぼこ、三つ葉)		あんサンド	牛乳 (バターソフト、あんこ)
26	土	麦茶	コーンフレーク 麦茶	三食丼 (米、しらす、たらこ、ほうれん草、おろし生姜、醤油、酒、みりん)			けんちん汁 (大根、人参、油揚げ、里芋、醤油、酒、みりん)		バナナ	ホットケーキ	牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、油)
28	月	牛乳	プルーン 牛乳	ゆかりご飯 (米、ゆかり)	おでん (鶏もも肉、大根、こんにゃく、がんもどき、ちくわ、じゃが芋、昆布、醤油、塩)	胡瓜のツナ和え (胡瓜、ツナ、醤油)			みかん	味噌にゅうめん	麦茶 (そうめん、葱、花麩、味噌、酒、みりん)

きいろのグループ

ちからのもとなる!

あかのグループ

からだをつくるもとなる!
(身体を大きくしてくれる)

みどりのグループ

*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)

★9日(水)と24日(木)は誕生日会です。