

# 2022年4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	野菜ジュース	野菜ジュース	お赤飯 (米、もち米、小豆、ごま、塩)	さわらの西京焼き (鯖、みそ、みりん、酒、しょうゆ、おろし生姜)	かぶの即席 (かぶ、かぶ葉、昆布茶)	根菜の煮物 (ごぼう、人参、鶏小間、しょうゆ、みりん)	すまし汁 (三つ葉、まり麩)		ミルクブレッド、牛乳
2	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	かまぼこチャーハン (米、かまぼこ、葱、卵、鶏がら、しょうゆ、ごま油)			中華スープ (チンゲン菜、玉葱、コーン缶、中華味、しょうゆ)	いちご		シュガークッキー 牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、グラニュー糖)
4	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉の生姜焼き炒め (豚小間、玉葱、もやし、生姜、しょうゆ、みりん、酒、油)	さつま芋のりんご煮 (さつま芋、りんご、レモン汁、砂糖)	キャベツのゴマポン和え (キャベツ、人参、ごま、ポン酢)	みそ汁 (なす、油揚げ)		じゃこゆかりのご飯 麦茶 (米、じゃこ、ゆかりふりかけ)
5	火	麦茶	プルーン 麦茶	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、酒、みりん)	ニラ玉 (にら、もやし、卵、しょうゆ、砂糖、油)	カリフラワーのガーリックソテー (カリフラワー、赤ピ、おろしにんにく、塩、バター)	みそ汁 (大根、ほうれん草、ひじき)		チーズブレッド、牛乳
6	水	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐のそぼろ炒め (高野豆腐、鶏挽、葱、人参、小松菜、鶏がら、しょうゆ、酒、おろし生姜、ごま油)	みそポテト (じゃが芋、みそ、みりん)	春雨サラダ (春雨、胡瓜、ハム、人参、マヨ、スキム、しょうゆ)	中華スープ (しめじ、水菜、玉葱)		メープルラスク 牛乳 (食パン、バター、メープルシロップ)
7	木	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	春キャベツと豚肉の塩バター蒸し (豚小間、キャベツ、しめじ、人参、おろしにんにく、鶏がら、塩、バター)	しらたきのごま炒め (人参、白滝、鶏がら、しょうゆ、ごま、油)	セロリとツナの塩昆布和え (セロリ、もやし、ツナ、塩昆布)	みそ汁 (豆腐、あさつき)		ためぎうどん 麦茶 (うどん、揚げ玉、わかめ、葱、しょうゆ、みりん、酒)
8	金	麦茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	パーベキューチキン (鶏もも、ケチャップ、中濃、しょうゆ、おろしにんにく)	きのこコーンソテー (コーン缶、えのき、エリンギ、ウインナー、塩、油)	ゆでアスパラ (アスパラ、マヨ)	スープ (玉葱、人参)		カレーパン、牛乳
9	土	牛乳	レーズン 牛乳	ハヤシライス (米、豚小間、玉葱、人参、エリンギ、しめじ、じゃが芋、ハヤシルウ、ケチャップ、中濃、油)			カニカマサラダ (キャベツ、水菜、かにかま、ポン酢)		オレンジ	クラッカーサンド 牛乳 (クラッカー、りんごジャム)
11	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの中華炒め (厚揚げ、豚小間、チンゲン菜、赤ピ、中華味、しょうゆ、酒、おろし生姜、油)	ひじきの煮物 (ひじき、いんげん、ちくわ、しょうゆ、砂糖、油)	豆もやしのナムル (豆もやし、人参、ごま、塩、ごま油)	みそ汁 (切干大根、葱)		ツナの和風炊き込みご飯、麦茶 (米、ツナ、えのき、人参、しょうゆ、みりん、酒)
12	火	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	和風卵焼き (卵、鶏挽、葱、人参、豆乳、塩、しょうゆ、みりん、片栗粉)	若竹煮 (たけのこ、わかめ、うすくち、みりん)	新玉とトマトのサラダ (新玉葱、トマト、チーズ、酢、砂糖、オリーブ油)	みそ汁 (豆苗、しめじ)		ココアロール/ブルーベリージャム、牛乳
★13	水	りんごジュース	りんごジュース	ピラフ(米、玉葱、人参、コーン缶、グリーンピース、コンソメ、塩)	サーモンフライ (サーモン、小麦粉、卵、パン粉、中濃、油)	マカロニサラダ (マカロニ、赤ピ、胡瓜、マヨ、スキム、塩)	千キャベツ	コンソメスープ (大根、人参、ほうれん草)	いちご	ヨーグルトレモンパウンドケーキ、麦茶 (小麦粉、B.P、ヨーグルト、砂糖、卵、バター、レモン汁)
14	木	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	ポークビーンズ (豚小間、金時豆、玉葱、エリンギ、人参、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、中濃、油)	マッシュポテト (じゃが芋、塩、バター、牛乳)	塩茹でブロッコリー	スープ (レタス、玉葱)		塩ラーメン 麦茶 (中華麺、鶏小間、葱、鶏がら、塩、ごま油)
15	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	カレイのチーズ焼き (カレイ、チーズ、玉葱、塩)	ほうれん草の炒め物 (ほうれん草、しめじ、黄パブ、ハム、しょうゆ、油)	がんもとふきの煮物 (がんも、ふき、人参、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (もやし、にら)		ポテトサラダパン、牛乳
16	土	牛乳	プルーン 牛乳	春キャベツの Pasta (スパゲッティ、キャベツ、鶏もも、玉葱、鶏がら、塩、しょうゆ、油)			コンソメスープ (人参、水菜、じゃが芋、コンソメ、塩)		グレープフルーツ	桜えびと青菜のご飯 麦茶 (米、桜えび、小松菜、しょうゆ、みりん)
18	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ハンバーグ (豚挽、豆腐、玉葱、パン粉、牛乳、塩、ケチャップ)	スナックエンドウのソテー (スナックエンドウ、ベーコン、玉葱、おろしにんにく、塩、油)	人参グラッセ (人参、バター、砂糖、しょうゆ)	みそ汁 (小松菜、なす)		きな粉蒸しパン 牛乳 (ホットケーキ粉、きな粉、スキム、砂糖、油、牛乳)
19	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏肉のオレンジ煮 (鶏もも、玉葱、オレンジジュース、コンソメ、塩、おろしにんにく、白ワイン)	南瓜のごま焼き (南瓜、しょうゆ、みりん、ごま、黒ごま、油)	ごぼうサラダ (ごぼう、人参、ミックスビーンズ缶、マヨ、スキム、しょうゆ)	スープ (トマト、玉葱、春雨)		キャラメルブレッド、牛乳
20	水	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の味噌煮 (鯖、みそ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、生姜)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、さつま揚げ、しめじ、しょうゆ、砂糖、油)	中華和え (胡瓜、きくらげ、水菜、じゃこ、しょうゆ、ごま油)	すまし汁 (麩、とろろ昆布)		ビーフソテー 麦茶 (ビーフン、鶏挽、にら、赤ピ、中華味、しょうゆ、油)
21	木	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	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)		人参ドレッシングサラダ (レタス、サニー、胡瓜、コーン缶、人参、酢、砂糖、塩、オリーブ油)			オレンジ	チーズサブレ 牛乳 (小麦粉、粉チーズ、バター、生クリーム)
22	金	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	炒り豆腐 (木綿豆腐、卵、鶏挽、玉葱、絹さや、しょうゆ、みりん、酒、油)	新じゃがの煮つ転がし (じゃが芋、しょうゆ、砂糖、みりん)	わかめの酢の物 (わかめ、もやし、かまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ)	みそ汁 (舞茸、ごぼう)		セサミブレッド、牛乳
23	土	牛乳	お子様せんべい 牛乳	豚肉と豆苗のさっぱり丼 (米、豚小間、もやし、豆苗、黄ピ、ポン酢)			みそ汁 (キャベツ、人参、にら、みそ)		あまなつ	じゃが芋もち 麦茶 (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、みりん、バター)
25	月	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、押麦)	チンジャオロース (豚小間、ピーマン、赤ピ、たけのこ、玉葱、オイスター、しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろし生姜、ごま油)	焼きはんぺん (はんぺん、しょうゆ)	ワンタンスープ (ワンタン、葱、チンゲン菜、人参、中華味、しょうゆ)			かきたまにゅう麺 麦茶 (そうめん、卵、玉葱、しょうゆ、みりん、酒)
26	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	チンゲン菜とえびの炒め物 (チンゲン菜、海老、鶏小間、人参、エリンギ、きくらげ、鶏がら、塩、酒、おろし生姜、片栗粉、油)	こんにやくきんぴら (こんにやく、にんじん、しょうゆ、みりん、ごま油)	胡瓜の豆腐みそディップ (胡瓜、豆腐、クリームチーズ、みそ)	すまし汁 (わかめ、水菜)		アスパラベーコンパン、牛乳
27	水	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かつおのバターステーキ (かつお、小麦粉、しょうゆ、みりん、バター、酒、おろしにんにく)	トマトときのこの温サラダ (えのき、しめじ、エリンギ、トマト、ベーコン、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	茹でそら豆	みそ汁 (キャベツ、舞茸)		きな粉もち 麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)
★28	木	野菜ジュース	野菜ジュース	たけのご飯(米、筍、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん)	唐揚げ (鶏もも、しょうゆ、みりん、酒、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉、油)	焼きマリネ (赤パブ、黄パブ、南瓜、めんつゆ)	ごま塩レタス (レタス、ごま、塩)	みそ汁 (なめこ、豆腐)	バインゼリー(寒天、バインジュース、砂糖)	いちご練乳マフィン 牛乳 (ホットケーキ粉、バター、砂糖、牛乳、いちごジャム、練乳)
29	金	<b>昭和の日</b>								
30	土	牛乳	プルーン 牛乳	焼きそば (中華麺、豚小間、キャベツ、玉葱、ピーマン、人参、中濃、鶏がら、油、青のり)			中華スープ (わかめ、葱、コーン缶、中華味、しょうゆ、ごま油)		バナナ	みそ焼きおにぎり 麦茶 (米、しょうゆ、みそ、みりん)

\*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

からだをつくるもとになる!  
(身体を大きくしてくれる)

みどりのグループ

★13日(水)、28日(木)は、お誕生日会です!

◎12日(火)ココアロール、めばえ組は食パンにします。