

2022年5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		
2	月	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏と春キャベツの蒸し煮 (鶏もも、キャベツ、人参、酒、ポン酢)	南瓜のコーンマヨ焼き (南瓜、コーン、マヨ、スキム)	ブロッコリーのたらこ和え (ブロッコリー、たらこ、酒)	みそ汁 (大根、しめじ)						パリパリチーズかぶと 牛乳 (春巻きの皮、チーズ、ツナ、小麦粉、油)	
3	火							憲法記念日							
4	水							みどりの日							
5	木							こどもの日							
6	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鯖の甘酢あんかけ (鯖、人参、玉葱、絹さや、しょうゆ、酢、砂糖、片栗粉)	ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖、油)	トマトと胡瓜の和え物 (トマト、胡瓜、ごま、ごま油、塩)	みそ汁 (ニラ、もやし)						スコーン 牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、砂糖、バター、牛乳)	
7	土	牛乳	チーズ 牛乳	ナポリタンスパゲッティ (スパゲッティ、ハム、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ、ウスター、おろしにんにく、油)			具沢山スープ (じゃが芋、しめじ、かぶ、かぶの葉、コンソメ、塩)	夏みかん						おかかおにぎり 麦茶 (米、かつお節、しょうゆ、砂糖、のり)	
9	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かに玉 (卵、かにかま、葱、きくらげ、豆乳、鶏がら、しょうゆ、片栗粉)	ピーマンのそぼろ炒め (ピーマン、赤ピ、鶏挽、しょうゆ、砂糖)	ゆでアスパラ (アスパラ、マヨ)	中華スープ (かぶ、人参)						コーン蒸しパン 牛乳 (ホットケーキ粉、コーン、スキム、牛乳、バター)	
10	火	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	肉野菜炒め (豚小間、キャベツ、人参、ピーマン、中華味、しょうゆ、酒)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、砂糖)	わかめの和え物 (わかめ、人参、しめじ、ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (豆腐、なめこ)						メープルブレッド 牛乳	
★11	水	野菜 ジュース	野菜ジュース	グリーンピースご飯 (米、グリーンピース、酒、塩)	アジフライ (鱈、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	干キャベツ	スパゲッティサラダ (サラスパ、人参、胡瓜、コーン、ハム、マヨ)	みそ汁 (南瓜、玉葱)	りんごゼリー(りんご ジュース、寒天、砂糖)					オレンジパフェ 麦茶 (ヨーグルト、クリームチーズ、生クリーム、砂糖、コーンフレーク、オレンジ)	
12	木	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐のチャンプルー (鶏小間、高野豆腐、卵、もやし、ニラ、赤ピ、鶏がら、しょうゆ)	新じゃがの煮つ転がし (新じゃが、しょうゆ、砂糖、油)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、人参、なめ茸)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)						ガーリックラスク 牛乳 (食パン、おろしにんにく、塩、パセリ、バター)	
13	金	麦茶	こんぶ 麦茶	カレーライス (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、コーン、カレールウ、スキム)		シーザーサラダ (レタス、サニーレタス、ベーコン、黄パブ、粉チーズ、酢、砂糖、塩)							グレープ フルーツ	ツナサラダパン 牛乳	
14	土	牛乳	チーズ 牛乳	しらすチャーハン (米、しらす、卵、葱、鶏がら、塩、ごま油)			春雨スープ (春雨、人参、小松菜、きくらげ、豆乳、中華味、しょうゆ)	バナナ						いちごクレープ 牛乳 (ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、いちごジャム、バター)	
16	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏とチンゲン菜のオイスターソース炒め (鶏もも、チンゲン菜、玉葱、人参、赤ピ、オイスターソース、しょうゆ、酒)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん、油)	かぶのゆかり和え (かぶ、かぶの葉、塩、ゆかり)	みそ汁 (ひじき、ほうれん草)						マカロニかりんとう 牛乳 (マカロニ、コンデンスミルク、はちみつ、バター、スキム、きな粉)	
17	火	麦茶	チーズ 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	カレイのガーリック焼き (カレイ、にんにく、塩、パセリ、オリーブ油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、人参、コーン、鶏がら、しょうゆ、油)	トマトともずくの和え物 (トマト、もずく、酢、砂糖、塩)	そら豆と新じゃがのポタージュ (そら豆、新じゃが、牛乳、コンソメ、バター)						ミルクブレッド 牛乳	
18	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、赤ピ、ニラ、生姜、テンメン、みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉)	豆もやしのナムル (豆もやし、のり、塩、ごま油)	人参のおかか煮 (人参、絹さや、うすくち、みりん、かつお節)	中華スープ (チンゲン菜、玉葱)						鱈の混ぜごはん 麦茶 (米、鱈のひらき、しそ、ごま、塩)	
19	木	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	カツオの竜田揚げ (カツオ、にんにく、生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	こんにやくとふきのきんぴら (こんにやく、ふき、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、ごま油)	コーンサラダ (レタス、コーン、赤パブ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	すまし汁 (水菜、しめじ、麩)						筍うどん 麦茶 (うどん、鶏小間、筍、玉葱、人参、みそ、酒)	
20	金	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏の葱マヨ焼き (鶏もも、葱、ごま、マヨ、塩)	しらすとスナックエンドウのソテー (スナックエンドウ、玉葱、人参、しらす、しょうゆ、バター)	浅漬け (キャベツ、胡瓜、塩)	みそ汁 (ごぼう、油揚げ)						ウイナーパン 牛乳	
21	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	お好み焼き (豚小間、キャベツ、葱、焼きそば麺、小麦粉、卵、かつお節、ソース、マヨ、青のり)			わかめスープ (わかめ、人参、玉葱、ごま、中華味、しょうゆ)	あまなつ						みそ焼きおにぎり 麦茶 (米、みそ、砂糖、酒)	
23	月	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの煮つけ (かじき、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	新じゃがのオープン焼き (新じゃが、塩、オリーブ油、パセリ)	ひじきのゴマドレサラダ (ひじき、胡瓜、人参、コーン、ごま、マヨ、しょうゆ、砂糖、酢)	みそ汁 (かぶ、えのき)						豆乳リゾット 麦茶 (米、ハム、玉葱、グリーンピース、豆乳、粉チーズ、鶏がら)	
24	火	麦茶	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	スコップコロケ (じゃが芋、豚挽、玉葱、コンソメ、パン粉、中濃ソース)	ゆでそら豆 (そら豆、塩)	ニラの甘辛炒め (ニラ、人参、もやし、鶏がら、しょうゆ、砂糖、油)	もずくスープ (もずく、みつば、ごま、すだち)						あんクリームサンド 牛乳 (ロールパン、つぶあん、生クリーム)	
25	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンの塩焼き (サーモン、酒、塩)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	キャベツのかにかまサラダ (キャベツ、胡瓜、かにかま、マヨ、スキム)	みそ汁 (なす、人参、油揚げ)						ラーメン 麦茶 (中華麺、鶏挽、葱、コーン、鶏がら、中華味、しょうゆ)	
★26	木	りんご ジュース	りんご ジュース	わかめご飯 (米、わかめふりかけ)	春巻き (豚小間、春雨、キャベツ、筍、赤ピ、葱、中華味、しょうゆ、砂糖、ごま油、片栗粉、春巻きの皮)	グレープフルーツのサラダ (レタス、人参、グレープフルーツ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	さつま芋のみつがけ (さつま芋、砂糖、しょうゆ、黒ごま、片栗粉)	中華スープ (もやし、しめじ、ニラ)	メロン					マープルケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、スキム、ココア、バター、牛乳)	
27	金	豆乳	こんぶ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	バジルチキン (鶏もも、バジル、粉チーズ、おろし生姜、おろしにんにく、白ワイン)	アスパラのソテー (アスパラ、玉葱、コーン、ハム、鶏がら、塩、油)	カリフラワーのオーロラソースがけ (カリフラワー、マヨ、ケチャップ)	スープ (キャベツ、葱)						スペシャルレーズンブレッド 牛乳	
28	土	麦茶	チーズ 麦茶	豚丼 (米、豚小間、玉葱、人参、しめじ、しょうゆ、みりん、酒)			みそ汁 (なす、えのき、じゃが芋)		バナナ					ブルーベリーマフィン 牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、砂糖、ブルーベリージャム、牛乳、バター)	
30	月	麦茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖のカレームニエル (鯖、小麦粉、カレー粉、塩、オリーブ油)	切昆布の煮物 (切昆布、白滝、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん、油)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	みそ汁 (ほうれん草、舞茸)						ゆかりおにぎり 麦茶 (米、ゆかり、のり)	
31	火	豆乳	プルーン 豆乳	新じゃがとアスパラのトマトグラタン (マカロニ、鶏小間、新じゃが、玉葱、アスパラ、トマト缶、コンソメ、塩、チーズ)		カリカリじゃこサラダ (じゃこ、レタス、胡瓜、黄パブ、ポン酢)		コンソメスープ (かぶ、人参、玉葱)	パイン缶					ピロシキ風焼きパン 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
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)

☆11日、26日は誕生日会です!