

# 2022年7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	金	豆乳	昆布 豆乳	冷やし中華 (中華麺、ハム、胡瓜、卵、もやし、トマト、ポン酢、ごま油、ごま)		ちくわ磯部揚げ (ちくわ、小麦粉、青のり、油)							スイカ	キャラメルブレッド	牛乳
2	土	牛乳	おこさませんべい 牛乳	茄子のそぼろ丼 (米、なす、豚ひき肉、葱、赤ピーマン、醤油、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉、ごま油)				具だくさん汁 (玉葱、人参、小松菜、しめじ、味噌)					バナナ	ポップコーン、プルーン 牛乳 (とうもろこしの種、油、塩/プルーン)	
4	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)		高野豆腐の甘辛煮 (高野豆腐、豚小間、玉葱、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま)		ピクルス (胡瓜、大根、人参、セロリ、レモン汁、酢、オリーブ油、砂糖、塩)		茹でとうもろこし (とうもろこし、塩)		みそ汁 (ごぼう、にら)		チーズリゾット	麦茶 ※おかゆの非常食を使用します。 (おかゆ、玉葱、ハム、牛乳、チーズ、鶏がら、塩、パセリ)
5	火	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)		かれないのムニエル (かれない、小麦粉、油、塩、ケチャップ、バジル)		小松菜の胡麻和え (小松菜、もやし、人参、黒ごま、醤油、砂糖)		茄子のカレー炒め (なす、玉葱、えのき、塩、カレー粉、油)		コンソメスープ (ウインナー、あさつき、大根)		オレンジブレッド	牛乳
★6	水	りんごジュース	りんごジュース	ゆかりご飯 (米、白ごま、ゆかり)		フライドチキン/マヨ (鶏手羽元、卵、豆乳、醤油、おろしにんにく、おろし生姜、薄力粉、片栗粉、レモン果汁、油/マヨ)		茹できゃべつ (きゃべつ、コーン、塩)		トマトとマカロニのサラダ (トマト、マカロニ、胡瓜、じゃこ、しそ、ポン酢)		コンソメスープ (じゃが芋、人参、セロリ)	ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天)	シュークリーム	麦茶 (小麦粉、バター、卵、生クリーム、カスタードクリーム)
7	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)		回鍋肉 (豚ばら肉、きゃべつ、ピーマン、葱、玉葱、人参、味噌、テンメンジャン、砂糖、油)		粉ふき芋 (じゃが芋、たらこ、油)		胡瓜の梅肉和え (胡瓜、梅干し、かつお節)		鶏がらスープ (玉葱、わかめ、えのき)		そうめん	麦茶 (そうめん、麩、オクラ、醤油、酒、みりん)
8	金	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)		和風卵焼き (卵、鶏ひき肉、玉葱、人参、豆乳、しらす、醤油、みりん)		切干大根の煮物 (切干大根、ちくわ、人参、しめじ、醤油、砂糖、みりん、油)		ピーマンの塩昆布和え (ピーマン、赤ピーマン、塩昆布)		みそ汁 (豆腐、モロヘイヤ)		ベーコンチーズパン	牛乳
9	土	野菜ジュース	野菜ジュース	焼き鳥丼 (米、鶏もも肉、葱、のり、おろし生姜、おろしにんにく、醤油、酒、みりん)				けんちん汁 (大根、人参、油揚げ、しめじ、醤油)					スイカ	ジャムサンド	牛乳 (食パン、いちごジャム)
11	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)		夏野菜のトマト煮 (豚小間、玉葱、人参、ズッキーニ、なす、エリンギ、黄パプリカ、トマト缶、ケチャップ、コンソメ)		マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、塩)		グリーンサラダ (レタス、胡瓜、水菜、白ごま、練りごま、醤油、酢、砂糖)		コンソメスープ (エリンギ、大根、コーン)		そばめし	麦茶 (米、中華麺、卵、葱、かにかま、揚げ玉、ソース、油)
12	火	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)		鶏肉のマーマレード焼き (鶏肉、マーマレードジャム、醤油、酒、おろし生姜)		モロヘイヤのおかか和え (モロヘイヤ、もやし、おかか、醤油)		五目煮豆 (大豆、人参、こんにゃく、昆布、いんげん、醤油、砂糖、みり)		みそ汁 (高野豆腐、葱)		メープルブレッド	牛乳
13	水	牛乳	昆布 牛乳	ご飯 (米、押麦)		かじきの生姜煮 (かじき、生姜、醤油、酒、みりん)		茹で枝豆 (枝豆、塩)		さつま芋のサラダ (さつま芋、胡瓜、人参、レーズン、マヨ、スキム)		みそ汁 (小松菜、油揚げ)		クッキー	牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、バター)
14	木	牛乳	チーズ 牛乳	ピピンパ丼 (米、豚小間、小松菜、もやし、人参、醤油、砂糖、酒、みりん、油)				南瓜のオープン焼き (南瓜、オリーブ油、塩)		ワンタンスープ (ワンタン、むき海老、ねぎ、エリンギ、醤油、鶏がら)				たぬきうどん	麦茶 (うどん、揚げ玉、にら、醤油、みりん、酒)
15	金	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)		ゴーヤチャンプル (豆腐、豚小間、卵、ゴーヤ、もやし、玉葱、赤ピーマン、醤油、中華だし、かつお)		わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、酢、醤油、砂糖)		はんぺんのチーズ焼き (はんぺん、チーズ、パセリ)		中華スープ (冬瓜、チンゲン菜)		シュガーレーズンパン	牛乳
16	土	牛乳	レーズン 牛乳	ミートスパゲティ (スパゲティ、豚ひき肉、玉葱、エリンギ、ピーマン、トマト缶、赤ワイン、ケチャップ、ウスター、コンソメ、塩、油)						コンソメスープ (ブロッコリー、えのき、人参、コンソメ、塩)			オレンジ	フライドポテト	牛乳 (じゃが芋、塩、油)
18	月	<b>海の日</b>													
19	火	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)		パンバンジー (鶏ささみ、もやし、胡瓜、ポン酢、ごま油)		冷やしトマト (トマト、粉チーズ、パセリ)		南瓜のごま煮 (南瓜、ごま、醤油、酒、みりん)		かきたま汁 (卵、玉葱、人参、にら)		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)
★20	水	りんごジュース	りんごジュース	わかめご飯 (米、炊き込みわかめの素)		豆腐ハンバーグ/デミグラスソース (豚ひき肉、豆腐、玉葱、麩、豆乳、塩/しめじ、玉葱、デミグラス、コンソメ、油)		人参グラッセ (人参、砂糖、醤油、バター)		ほうれん草のソテー (ほうれん草、もやし、コーン、塩、コンソメ、油)		コンソメスープ (じゃが芋、セロリ、玉葱)	メロン	いちごムース	麦茶 (ムースベース、牛乳、生クリーム)
21	木	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)		いわしの蒲焼き/梅ソース (いわし、小麦粉、油/梅干し、醤油、砂糖、酒、みりん)		きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、油)		茹でくらげ/マヨ (くらげ、塩/マヨ)		みそ汁 (きゃべつ、小松菜)		ラーメン	麦茶 (中華麺、なると、葱、醤油、中華あじ、酒、みりん、おろしにんにく)
22	金	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)		鶏肉の塩野菜炒め (鶏もも肉、きゃべつ、もやし、玉葱、にんじん、ピーマン、しめじ、おろしにんにく、塩、鶏がら)		さつま芋のパン煮 (さつま芋、パン)		セロリの海苔和え (セロリ、赤パプリカ、のり、醤油)		みそ汁 (なす、油揚げ、いんげん)		ストロベリーブレッド	牛乳
23	土	牛乳	おこさませんべい 牛乳	タコライス (米、鶏ひき肉、玉葱、トマト、レタス、チーズ、ケチャップ、ウスター、コンソメ、おろしにんにく、おろし生姜、油)						鶏がらスープ (小松菜、人参、じゃが芋、鶏がら、醤油)			オレンジ	蒸しパン	牛乳 (ホットケーキ粉、牛乳、ハム、チーズ、油、塩)
25	月	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、押麦)		塩麩チキン (鶏もも肉、塩麩、酒、おろし生姜、おろしにんにく)		ブロッコリーのバターソテー (ブロッコリー、コーン、バター、塩)		春雨サラダ (春雨、人参、胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油)		コンソメスープ (しめじ、もやし)		おいなりさん	麦茶 (米、酢、砂糖、塩/油揚げ、醤油、砂糖、みりん、酒)
26	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)		豚肉の生姜焼き (豚ロース、玉葱、ピーマン、生姜、醤油、酒、油)		ゆでもやし (豆もやし、塩)		南瓜のいとこ煮 (南瓜、小豆、砂糖、塩)		みそ汁 (切干大根、人参)		セサミブレッド	牛乳
27	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)		あじの南蛮漬け (あじ、小麦粉、油、玉葱、人参、醤油、酢、砂糖、油)		チンゲン菜のそぼろ炒め (チンゲン菜、鶏ひき肉、しめじ、味噌、みりん、油)		豆腐とチーズのサラダ (レタス、水菜、黄パプリカ、豆腐、チーズ、塩、ごま油)		みそ汁 (冬瓜、モロヘイヤ)		たらこパスタ	麦茶 (スパゲティ、たらこ、玉葱、醤油、油、のり)
28	木	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)		かに卵 (卵、かにかま、ハム、葱、えのき、豆乳、鶏がら、塩、片栗粉)		マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、マヨ、スキム、塩)		小松菜とツナのソテー (小松菜、もやし、ツナ、中華あじ、油)		中華スープ (茄子、玉葱)		牛乳もち	麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒糖)
29	金	麦茶	昆布 麦茶	パンキンカレーライス (米、豚ロース、南瓜、じゃが芋、ズッキーニ、玉葱、人参、コーン缶、カレーパウダー、スキム、牛乳、ケチャップ、ウスターソース)				コールスローサラダ (きゃべつ、人参、胡瓜、ハム、レモン果汁、酢、砂糖、塩)					バナナ	ミルククリームパン	牛乳
30	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	上海焼きそば (中華蒸し麺、豚ばら、海老、玉葱、きゃべつ、もやし、人参、にら、オイスター、醤油、油)						中華スープ (じゃが芋、しめじ、きくらげ、醤油、中華あじ)			パイン缶	焼きおにぎり	麦茶 (米、醤油、酒、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。

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)

★6日(水)と20日(水)は、誕生日会です。