

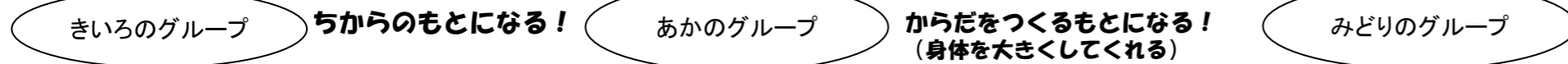
2022年8月 ★献立表★

*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	月	麦茶	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏のピザ風味焼き (鶏もも、ピザソース、チーズ、パセリ)	いんげんのソテー (いんげん、玉葱、人参、鶏がら、塩、油)	キャベツの塩もみ (キャベツ、塩)	コンソメスープ (大根、セロリ、人参)		練乳ラスク (食パン、練乳、グラニュー糖、バター)	牛乳		
2	火	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鯖の塩焼き (鯖、塩、酒)	クーピーリチー (切昆布、豚バラ、人参、白滝、黒糖、しょうゆ、油)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	みそ汁 (オクラ、玉葱)		hamロール (食パン、練乳、グラニュー糖、バター)	牛乳		
★3	水	野菜 ジュース	野菜 ジュース	ごまご飯 (米、白ごま、酒)	油淋鶏 (鶏もも、片栗粉、葱、しょうゆ、砂糖、酢、油)	サニーレタス	トマトのサラダ (トマト、しそ、黄パブ、うすくちしょうゆ、ごま油)	中華コンソメスープ (コンソメ、卵、水菜)	桃ゼリー(ネク ター、寒天、砂糖)	フルーツポンチ (スイカ、メロン、みかん缶、パイナップル、サイダー)	クッキー、麦茶 (小麦粉、卵、砂糖)		
4	木	牛乳	チーズ 牛乳	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、みりん、砂糖、酒)	ズッキーニの炒め物 (ズッキーニ、ハム、赤パブ、黄パブ、コンソメ、塩、油)	ゆでとうもろこし (とうもろこし、塩)	みそ汁 (なす、油揚げ)		ソース焼きそば (中華麺、豚小間、もやし、ピーマン、人参、鶏がら、中濃ソース、しょうゆ、油)	麦茶		
5	金	麦茶	パン耳きなこ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ミートローフ風 (豚挽、豆腐、玉葱、人参、いんげん、パン粉、豆乳、ケチャップ)	もやしの炒め物 (もやし、赤ピ、鶏がら、しょうゆ、油)	胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり、塩)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)		さつま芋蒸しパン (ホットケーキ粉、さつま芋、スキム、砂糖、牛乳、油)	牛乳		
6	土	牛乳	こんぶ 牛乳	シンガポールチキンライス (米、鶏もも、生姜、トマト、レタス、レモン汁、砂糖、ごま油)				春雨スープ (キャベツ、人参、春雨)	デラウェア	カレートースト (食パン、カレーソース、チーズ、パセリ)	牛乳		
8	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の照り焼き (鯖、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、いんげん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	タラモサラダ (じゃが芋、胡瓜、たらこ、マヨ)	みそ汁 (ごぼう、大根、こんにゃく)		わかめおにぎり (米、わかめふりかけ、のり)	麦茶		
9	火	麦茶	チーズ 麦茶	そうめん (そうめん、ツナ缶、胡瓜、わかめ、揚げ玉、めんつゆ)		ゴーヤチャンプル (豚小間、豆腐、卵、ゴーヤ、人参、もやし、鶏がら、しょうゆ、かつお節)			バナナ	スペシャルレーズンブレッド (食パン、レーズン、バター、砂糖)	牛乳		
10	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイの梅煮 (カレイ、梅干し、生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、酒)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	みそ汁 (南瓜、玉葱)		水ようかん (こしあん、寒天、砂糖)	おせんべい、麦茶		
11	木	山の日											
12	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	チリコンカン (豚挽、金時豆、玉葱、人参、トマト缶、カレー粉、コンソメ、ウスター)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、塩、バター)	胡瓜の甘酢和え (胡瓜、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)	スープ (キャベツ、エリンギ)		南瓜ブレッド (食パン、南瓜ペースト、砂糖)	牛乳		
13	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	梅としらすの和風スパゲッティ (スパゲッティ、しらす、梅干し、しめじ、しそ、しょうゆ、みりん、オリーブ油、のり)			具沢山スープ (冬瓜、ハム、人参、玉葱、コーン、コンソメ、塩)		オレンジ	おかか焼きおにぎり (米、かつお節、しょうゆ、砂糖)	麦茶		
15	月	麦茶	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏のさっぱり煮 (鶏手羽元、生姜、しょうゆ、砂糖、酢)	ズッキーニのマヨ焼き (ズッキーニ、マヨ)	人参サラダ (人参、水菜、ハム、塩、オリーブ油)	みそ汁 (わかめ、麩)		ホットケーキ (ホットケーキ粉、スキム、バター、牛乳、メープル)	牛乳		
16	火	麦茶	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	サーモンのムニエル (サーモン、小麦粉、塩、バター、レモン、パセリ)	パプリカソテー (赤パブ、黄パブ、いんげん、ウインナー、しょうゆ、油)	モロヘイヤのお浸し (モロヘイヤ、もやし、めんつゆ)	スープ (レタス、玉葱、人参)		クランベリークリームチーズパン (食パン、クリームチーズ、砂糖)	牛乳		
17	水	麦茶	小魚 麦茶	夏野菜カレー (米、豚挽、玉葱、南瓜、人参、ズッキーニ、なす、カレールウ、スキム)		コールスローサラダ (キャベツ、胡瓜、コーン、酢、砂糖、塩、オリーブ油)			スイカ	マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、コーンフレーク、バター、ごま)	牛乳		
18	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏小間、卵、玉葱、しめじ、三つ葉、しょうゆ、みりん)	さつま芋のオープン焼き (さつま芋、塩、油)	オクラのおかか和え (オクラ、えのき、人参、かつお節、しょうゆ)	みそ汁 (ひじき、葱)		トマトとじゃこの冷やし中華 (中華麺、じゃこ、トマト、胡瓜、ポン酢、ごま油)	麦茶		
19	金	麦茶	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	いわしの竜田揚げ (いわし、生姜、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油)	ピクルス (大根、胡瓜、赤パブ、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (水菜、豆腐)		オニオンブレッド (食パン、オニオンペースト、砂糖)	牛乳		
20	土	牛乳	こんぶ 牛乳	豚丼 (米、豚小間、玉葱、人参、もやし、しょうゆ、みりん、酒)		なすと胡瓜の即席 (なす、胡瓜、塩)			梨	もちもちパン (白玉粉、ホットケーキ粉、チーズ、牛乳、油)	牛乳		
22	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豚挽、豆腐、葱、ニラ、赤ピ、生姜、テンメン、みそ、しょうゆ、片栗粉、ごま油)	ナムル (豆もやし、きくらげ、ごま、ごま油、塩)	人参の甘煮 (人参、しょうゆ、砂糖)	わかめスープ (わかめ、ごま、あさつき)		ぶどうゼリーヨーグルト (ヨーグルト、ぶどうジュース、寒天、砂糖、コーンフレーク)	麦茶		
23	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏と冬瓜の煮物 (鶏もも、冬瓜、人参、生姜、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	じゃが芋のソース炒め (じゃが芋、豚挽、コンソメ、ウスター)	ほうれん草のなめ茸和え (ほうれん草、もやし、赤ピ、なめ茸)	みそ汁 (ごぼう、えのき)		ミルクブレッド (食パン、ミルクペースト、砂糖)	牛乳		
★24	水	りんご ジュース	りんご ジュース	えびのトマトスパゲッティ (スパゲッティ、えび、トマト缶、ズッキーニ、玉葱、にんにく、コンソメ、ウスター)		シーザーサラダ (レタス、胡瓜、ベーコン、粉チーズ、酢、砂糖、塩)	コンソメスープ (大根、人参、オクラ、玉葱、コンソメ、塩)		バナナ	きなこレーズンケーキ (ホットケーキ粉、きな粉、スキム、レーズン、砂糖、牛乳、バター)	牛乳		
25	木	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	なすと豚肉のみそ炒め (豚小間、なす、ピーマン、玉葱、みそ、しょうゆ、酒、ごま油)	冬瓜のカニカマあんかけ (冬瓜、カニカマ、うすくちしょうゆ、みりん、片栗粉)	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、たくあん、マヨ、スキム)	すまし汁 (もずく、かぼす、ごま、三つ葉)		ピラフ (米、ハム、玉葱、コーン、コンソメ、塩、バター、パセリ)	麦茶		
26	金	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	焼きししゃも (ししゃも、酒)	大豆のカレー炒め (大豆、人参、玉葱、鶏挽、コンソメ、カレー粉、油)	いんげんのごま和え (いんげん、もやし、しょうゆ、砂糖、ごま)	みそ汁 (かぶ、しめじ)		ピロシキ風味焼きパン (食パン、ピロシキペースト、砂糖)	牛乳		
27	土	牛乳	レーズン 牛乳	ハヤシライス (米、豚小間、トマト缶、玉葱、人参、なす、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスター)		コーンサラダ (レタス、コーン、ポン酢)			グレープ フルーツ	ミニアップルパイ (餃子の皮、りんごジャム、油)	牛乳		
29	月	牛乳	こんぶ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの中華炒め (厚揚げ、豚小間、キャベツ、赤ピ、生姜、にんにく、オイスター、しょうゆ、中華あじ、ごま油)	南瓜の甘煮 (南瓜、しょうゆ、砂糖)	わかめの和え物 (わかめ、人参、しめじ、しょうゆ、砂糖、かつお節)	中華スープ (春雨、にら、コーン)		冷や汁 (米、鯖の水煮缶、胡瓜、しそ、豆腐、みそ、ごま)	麦茶		
30	火	麦茶	小魚 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	タンダリーチキン (鶏もも、にんにく、生姜、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、しょうゆ)	ビーフソテー (ビーフ、ベーコン、ピーマン、もやし、鶏がら、塩、ごま油)	野菜スティック/チーズマヨ (人参、胡瓜、カリフラワー、マヨ、粉チーズ)	コンソメスープ (いんげん、人参、玉葱)		黒ごまあんぱん (食パン、黒ごまペースト、砂糖)	牛乳		
31	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	しらすと葱の卵焼き (卵、しらす、葱、チーズ、うすくちしょうゆ、豆乳)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、もやし、赤ピ、鶏がら、塩、油)	もずく酢 (もずく、胡瓜、カニカマ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (冬瓜、人参)		きつねうどん (うどん、油揚げ、三つ葉、しょうゆ、みりん、砂糖)	麦茶		

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。



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)

☆3日と☆24日は8月のお誕生日会です!