

2022年9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	木	牛乳	レーズン 牛乳	ひじきおにぎり (米、ツナ缶、ひじき、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、のり)				豚汁 (豚小間、さつまいも、人参、玉葱、切干大根、生姜、みそ)	バナナ	カルピスレモンヨーグルト、おせんべい、麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、黄桃缶、カルピス、レモン汁、砂糖)			
2	金	麦茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のチーズピカタ (鶏むね肉、酒、コンソメ、小麦粉、粉チーズ、卵、油、ケチャップ)	南瓜の煮物 (南瓜、レーズン、しょうゆ、砂糖)	ほうれん草のサラダ (ほうれん草、玉葱、桜えび、マヨ、スキム)	鶏がらスープ (キャベツ、人参、しょうゆ)		カレーパン、牛乳			
3	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	サラダうどん (うどん、豚小間、赤パプ、黄パプ、レタス、麺つゆ、マヨネーズ、酒)				かぶのポターージュ (かぶ、かぶの葉、コーン缶、豆乳、鶏がら、パセリ粉)	グレープ フルーツ	たぬきおにぎり 麦茶 (米、揚げ玉、青のり、あさつき、めんつゆ、ごま油、のり)			
5	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖のトマト焼き (鯖、酒、片栗粉、油、ケチャップ、トマトジュース、砂糖、しょうゆ、みりん、生姜、にんにく、すりごま)	エリンギのソテー (エリンギ、玉葱、いんげん、コンソメ、バター)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	すまし汁 (とろろ昆布、木綿豆腐)		ビビンバ風混ぜご飯 麦茶 (米、牛、豚挽、小松菜、人参、大豆もやし、にんにく、生姜、中華味、しょうゆ、みりん、砂糖)			
6	火	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	酢豚風 (豚小間、人参、玉葱、黄パプ、きくらげ、黒酢、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、片栗粉)	水菜のチヂミ (水菜、ツナ缶、小麦粉、片栗粉、鶏がら、砂糖、ごま油)	切干大根の和え物 (切干大根、胡瓜、もやし、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (ごぼう、まいたけ)		チーズブレッド、牛乳			
7	水	麦茶	パン耳きな粉 麦茶	ご飯 (米、押麦)	カレイの野菜あんかけ (カレイ、酒、片栗粉、油、人参、ピーマン、鶏がら、しょうゆ、砂糖)	なすの焼き浸し (なす、片栗粉、油、あさつき、しょうゆ、みりん、生姜)	マカロニサラダ (マカロニ、ハム、キャベツ、マヨ、スキム)	鶏がらスープ (わかめ、にら)		和風スイートポテト 牛乳 (さつまいも、バター、生クリーム、練乳、みりん、しょうゆ、ごま)			
8	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ハヤシライス (米、豚小間、玉葱、人参、トマト缶、ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、中濃、スキム、しょうゆ、油)			茹でカリフラワー (カリフラワー、塩)		巨峰	味噌ラーメン 麦茶 (中華麺、コーン缶、葱、しょうが、にんにく、みそ、鶏がら、しょうゆ、砂糖)			
9	金	麦茶	小魚 麦茶	栗ときのこのご飯(米、栗の甘露煮、えのき、しめじ、しょうゆ、塩、黒ごま)	お月見つくね (はんぺん、鶏挽、玉葱、うずらの卵、鶏がら、砂糖、片栗粉)	揚げだしもどき (がんとどき、大根、生姜、しょうゆ、砂糖、片栗粉)	里芋の梅マヨサラダ (里芋、人参、梅干し、ゆかり、マヨ、スキム、しょうゆ)	みそ汁 (まり麩、水菜)		うさぎぱん、牛乳			
10	土	牛乳	お子様せんべい 牛乳	さけチャーハン (米、鮭フレーク、人参、葱、にんにく、しょうゆ、鶏がら、ごま油)		胡瓜の昆布漬け (胡瓜、昆布茶、塩昆布)		レモン風味スープ(じゃが芋、キャベツ、コンソメ、レモン汁、パセリ粉)		パンケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、絹豆腐、牛乳、油、バナナ、メープルシロップ)			
12	月	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのソテー クリームソースがけ (かじき、酒、小麦粉、オリーブ油、玉葱、シチューールウ、豆乳、コンソメ)	ごぼうのきんぴら煮 (ごぼう、人参、切干大根、しょうゆ、砂糖、油、ごま)	ブロッコリーのチーズ和え (ブロッコリー、コーン缶、粉チーズ)	すまし汁 (えのき、あさつき)		鶏だしそうめん 麦茶 (そうめん、鶏ささみ、水菜、鶏がら、めんつゆ、にんにく、ごま油)			
13	火	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の角煮 (高野豆腐、豚ロース、生姜、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉)	かぶの中華あん (かぶ、人参、かぶ葉、鶏がら、オイスター、砂糖、片栗粉)	小松菜のサラダ (小松菜、ツナ缶、かつお節、しょうゆ、酢、砂糖)	みそ汁 (里芋、白菜)		抹茶ブレッド、牛乳			
★14	水	野菜ジュース	野菜ジュース	じゃこご飯(米、ちりめんじゃこ、油揚げ、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん)	チキンカツ (鶏ささみ、酢、酒、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃)	さつま芋のバターソテー (さつま芋、塩、バター)	コールスローサラダ (キャベツ、人参、コーン缶、塩、レモン汁、マヨ、牛乳、はちみつ)	みそ汁 (ひじき、大根)	ぶどうゼリー(ぶどうジュース、プルーン、寒天、砂糖)	南瓜のチーズケーキ 麦茶 (南瓜、クリームチーズ、砂糖、卵、小麦粉、生クリーム、メープルシロップ)			
15	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	あんかけ焼きそば (中華麺、海老、豚小間、キャベツ、人参、もやし、きくらげ、生姜、鶏がら、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油、片栗粉)				すまし汁 (なす、ほうれん草)	梨	いなり寿司 麦茶 (米、油揚げ、人参、酢、しょうゆ、砂糖、塩)			
16	金	麦茶	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	牛肉の甘辛炒め (牛肩肉、赤パプ、黄パプ、チンゲン菜、酒、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、油)	厚揚げ焼き (厚揚げ、しょうゆ、みりん、酒、中濃、かつお節)	中華風和え物 (春雨、人参、もやし、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油)	オニオンスープ(玉葱、コンソメ、パセリ粉、食パン、バター)		ツナサラダパン、牛乳			
17	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	二種のトースト (食パン、ウィンナー、ピーマン、玉葱、ケチャップ、バジル粉、ピザ用チーズ) (食パン、ちりめんじゃこ、すりごま、青のり、マヨネーズ、バター)			コーンスープ (コーン缶、クリームコーン缶、カリフラワー、牛乳、コンソメ)	グレープ フルーツ	五平餅 麦茶 (米、みそ、砂糖、生姜、酒、しょうゆ、ごま)				
19	月	敬老の日											
20	火	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏手羽先の塩焼き (鶏手羽先、にんにく、酒、塩、昆布茶)	なすと豚バラのみそ炒め (豚バラ、なす、玉葱、生姜、みそ、砂糖、しょうゆ、酒、油)	かぶとカリフラワーのキャロッドドレッシングサラダ (かぶ、カリフラワー、かぶの葉、人参、オレンジジュース、レモン汁、砂糖)	鶏がらスープ (豆腐、きくらげ)		とろろわかめうどん 麦茶 (うどん、とろろ昆布、わかめ、葱、めんつゆ)			
21	水	麦茶	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	あじの南蛮漬け (あじ、酒、片栗粉、人参、玉葱、酢、しょうゆ、砂糖、油)	じゃが芋のそぼろ煮 (じゃが芋、鶏挽、鶏がら、砂糖、しょうゆ、酒、生姜、片栗粉)	キャベツのゆかり和え (キャベツ、胡瓜、塩、ゆかり)	みそ汁 (なめこ、大根)		ごまクッキー 牛乳 (小麦粉、片栗粉、砂糖、スキム、牛乳、ごま、バター)			
22	木	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚挽、高野豆腐、大豆、玉葱、人参、にんにく、トマト缶、ケチャップ、しょうゆ、みそ、砂糖、塩、オリーブ油、パセリ粉、粉チーズ)			ブロッコリーのオープン焼き (ブロッコリー、コンソメ、パン粉、油)		巨峰	おはぎ 麦茶 (米、もち米、粒あん)			
23	金	秋分の日											
24	土	麦茶	プルーン 麦茶	バジル炒めご飯 (米、鶏挽、玉葱、ピーマン、赤パプ、バジル、にんにく、しょうが、しょうゆ、砂糖、鶏がら、酒、塩、オリーブ油、パセリ粉、粉チーズ)			南瓜のチーズマヨ和え (南瓜、チーズ、マヨ、スキム、塩)	ワンタンスープ (ワンタンの皮、水菜)		にんじんカップケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、牛乳、人参、バター)			
26	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かつおのお好み焼き風 (かつお、しょうゆ、みりん、酒、マヨネーズ、揚げ玉、青のり)	ひじきのソテー (ひじき、もやし、人参、いんげん、にんにく、鶏がら、ごま油)	白菜と柿のサラダ (白菜、柿、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (じゃが芋、わかめ)		炊き込みご飯 麦茶 (米、ごぼう、人参、鶏もも、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)			
27	火	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	里芋のスパニッシュオムレツ (卵、麩、里芋、玉葱、スキム、牛乳、コンソメ、ケチャップ)	小松菜の煮浸し (小松菜、油揚げ、桜えび、しょうゆ、砂糖、みりん)	なすとハムの中華サラダ (なす、ハム、人参、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油)	鶏がらスープ (春雨、にら)		メープルブレッド、牛乳			
28	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鮭の塩焼き (鮭、塩、酒)	南瓜の甘煮 (南瓜、人参、しょうゆ、砂糖、みりん)	きのこのソース和え (エリンギ、えのき、玉葱、ほうれん草、中濃、オイスター、砂糖、しょうゆ、ごま油)	みそ汁 (切干大根、白菜)		スープマカロニ 麦茶 (マカロニ、キャベツ、人参、コーン缶、コンソメ、パセリ粉)			
29	木	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ハンバーグ (牛・豚合挽、おから、玉葱、塩、牛乳、パン粉、しめじ、人参、しょうゆ、みりん、バター、片栗粉)	甘辛ごぼう (ごぼう、塩、片栗粉、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま、油)	シーザーサラダ (サニー、レタス、黄パプ、マヨ、にんにく、粉チーズ、オリーブ油、食パン)	すまし汁 (なす、三つ葉)		バナナショコラケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、ココア、豆乳、バナナ、バター)			
30	金	豆乳	小魚 豆乳	チキンカレー (米、鶏もも、玉葱、人参、さつまいも、カレーパウダー、スキム)			トマトのマリネ (トマト、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)		柿	りんごバターサンド 牛乳 (ロールパン、りんご、砂糖、塩、バター、りんごジャム、レモン汁)			

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)

☆14日(水) お誕生日会です!

*14日(水) コールスローサラダのはちみつは、めばえは使用しません。
*20日(火) 鶏手羽先の塩焼きは、めばえ・ぺんぎん組は、鶏もも肉にします。

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。