

2022年11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	火	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	五目卵焼き (卵、鶏ひき肉、ひじき、人参、えのき、いんげん、豆乳、醤油、砂糖、油)	胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり)	芋煮 (里芋、牛肉、こんにやく、長ねぎ、醤油、砂糖、酒、みりん)					クリームパン	牛乳
2	水	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、押麦)	さばの味噌煮 (さば、生姜、味噌、酒、みりん)	切干大根の甘酢漬け (切干大根、もやし、人参、かいわれ、酢、砂糖、塩)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、玉葱、桜えび、鶏がら、塩、油)	すまし汁 (麩、春菊)				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)
3	木					文化の日							
4	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ポークビーンズ (大豆、豚小間、玉葱、ピーマン、セロリ、エリンギ、人参、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、油)	ブロッコリーのピーナッツ和え (ブロッコリー、ピーナッツ、醤油、砂糖)	はんぺんのチーズ焼き (はんぺん、チーズ)	コンソメスープ (マッシュルーム、白菜)				ピロシキ風焼きパン	牛乳
5	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	和風スパゲッティ (スパゲッティ、鶏もも、きゃべつ、玉葱、人参、おろし生姜、おろしにんにく、醤油、昆布茶、油)				鶏がらスープ (葱、わかめ、大根)	グレープ フルーツ			ためきおにぎり	麦茶 (米、揚げ玉、青のり、醤油)
7	月	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐のオランダ煮 (高野豆腐、片栗粉、油/鶏ひき肉、玉葱、赤ピーマン、醤油、みりん、油)	手綱こんにやく (こんにやく、味噌、砂糖、みりん)	胡麻和え (もやし、春菊、人参、醤油、砂糖、ごま)	すまし汁 (かまぼこ、三つ葉)				練乳ホットケーキ	牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、バター、練乳)
8	火	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	回鍋肉 (豚ばら、きゃべつ、ピーマン、人参、味噌、テンメンジャン、砂糖、油)	なすのポン酢和え (なす、豆苗、ポン酢、油)	焼きいも (さつま芋、塩)	中華スープ (チンゲン菜、えのき)				黒糖レーズンブレッド	牛乳
9	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	さわらの香味焼き (さわら、玉葱、葱、おろし生姜、醤油、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、ごま油)	小松菜のおかか和え (小松菜、えのき、醤油、かつお節)	みそ汁 (豆腐、なめこ)				ピラフ	麦茶 (米、玉葱、人参、ハム、コーン、コンソメ、塩、パセリ、バター)
10	木	牛乳	プルーン 牛乳	チキンボールのクリームライス (米、鶏ひき肉、玉葱、じゃが芋、しめじ、シチュールウ、牛乳、コンソメ、パセリ)			ピクルス (大根、セロリ、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	コンソメスープ (カリフラワー、玉葱、トマト)				カレーうどん	麦茶 (うどん、豚小間、葱、人参、カレールウ、醤油、酒、みりん)
11	金	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉の生姜炒め (豚ロース、玉葱、生姜、醤油、酒、みりん)	茹できゃべつ (きゃべつ、もやし、塩)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	みそ汁 (なす、高野豆腐)				かぼちゃチーズパン	牛乳
12	土	牛乳	お子様せんべい 牛乳	麻婆丼 (米、豚ひき肉、豆腐、葱、にら、味噌、醤油、テンメンジャン、油、片栗粉)			中華スープ (かぶ、かぶの葉、人参、しめじ)		柿			ジャムサンドクラッカー	牛乳 (クラッカー、いちごジャム)
14	月	麦茶	昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏手羽元の甘辛煮 (鶏手羽元、醤油、酒、みりん、おろし生姜、おろしにんにく)	春雨サラダ (春雨、人参、胡瓜、ハム、醤油、酢、砂糖、ごま油)	青菜の鶏がら炒め (チンゲン菜、もやし、えのき、鶏がら、油)	みそ汁 (里芋、ごぼう)				セサミラスク	牛乳 (食パン、黒ごま、砂糖、オリーブ油)
15	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	すき焼き煮 (牛肉、焼き豆腐、白菜、春菊、葱、白滝、醤油、砂糖、みりん、酒)	大根の和え物 (大根、かいわれ、醤油)	人参じりりり (人参、卵、鶏がら、油)	みそ汁 (さつま芋、舞茸)				ミルクブレッド	牛乳
★16	水	野菜ジュース	野菜ジュース	梅しそご飯 (米、梅干し、ゆかり)	白身魚のフライ/タルタルソース (メルルーサ、酒、塩、小麦粉、卵、パン粉、油/卵、玉葱、マヨネーズ、パセリ、塩)	レタスのコーンフレークサラダ (レタス、胡瓜、人参、コーンフレーク、レモン汁、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	ブロッコリーのベーコンソテー (ブロッコリー、ベーコン、赤パプリカ、鶏がら、塩、油)	コンソメスープ (きゃべつ、じゃが芋、水菜)	オレンジゼリー (オレンジジュース、砂糖、寒天)			さつま芋パウンドケーキ	牛乳 (さつま芋、小麦粉、卵、砂糖、バター、ベーキングパウダー、生クリーム)
17	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	照り焼きチキン (鶏もも、醤油、酒、みりん、片栗粉)	かぶの塩もみ (かぶ、かぶの葉、塩)	切昆布の煮物 (切昆布、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、酒、油)	みそ汁 (えのき、もやし)				かきたまにゆうめん	麦茶 (そうめん、卵、玉葱、三つ葉、醤油、鶏がら、片栗粉)
18	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばの塩焼き/大根おろし (さば、酒、塩/大根、醤油)	ほうれん草の海苔和え (ほうれん草、もやし、人参、のり、醤油)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖、塩)	みそ汁 (にら、はんぺん)				ウィンナーパン	牛乳
19	土	麦茶	昆布 麦茶	ミラノ風ドリア (米、ターメリック/豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、ホワイトソース缶、チーズ、コンソメ、パセリ、油)			コンソメスープ (ブロッコリー、大根、マッシュルーム)		バナナ			メープルマフィン	牛乳 (ホットケーキ粉、卵、バター、牛乳、砂糖、メープル)
21	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	湯豆腐 (たら、豆腐、昆布、生姜、ポン酢)	白菜のゆず和え (白菜、人参、ゆず、塩)	豚ばらとごぼうの甘辛炒め (ごぼう、豚ばら、醤油、酒、砂糖、油)	みそ汁 (さつま芋、しめじ)				おいなりさん	(米、酢、砂糖、塩/油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん)
22	火	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	オムレツ/デミグラスソース (卵、じゃが芋、玉葱、ハム、ピーマン、チーズ、牛乳、コンソメ、塩/デミグラスソース缶、ウスターソース)	人参グラッセ (人参、砂糖、バター)	小松菜のソテー (小松菜、玉葱、赤パプリカ、コーン缶、コンソメ、油)	コンソメスープ (セロリ、エリンギ、マカロニ)				ポテトサラダベーコンパン	牛乳
23	水					勤労感謝の日							
24	木	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏チリ (鶏むね、ねぎ、ケチャップ、酢、砂糖、おろし生姜、おろしにんにく、油)	大根の中華和え (大根、人参、水菜、醤油、砂糖、ごま)	厚揚げのツナカレー炒め (厚揚げ、ツナ、豆苗、カレー粉、鶏がら、油)	中華スープ (きゃべつ、チンゲン菜)				かた焼きそば	(揚げ麺、豚小間、白菜、人参、醤油、中華だし、片栗粉)
25	金	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚ばら白菜 (豚ばら、白菜、葱、しめじ、醤油、酒、みりん、おろし生姜)	スティック野菜 (人参、胡瓜、マヨネーズ)	南瓜のオープン焼き (南瓜、オリーブ油、塩)	みそ汁 (切干大根、さつま揚げ)				あんクリームサンド	牛乳 (ロールパン、あんこ、生クリーム)
26	土	野菜ジュース	野菜ジュース	チャーハン (米、ウィンナー、卵、葱、ピーマン、人参、鶏がら、醤油、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油)		きゃべつの塩昆布和え (きゃべつ、胡瓜、塩昆布)		中華スープ (小松菜、人参、しめじ)	りんご			大学芋	牛乳 (さつま芋、小麦粉、醤油、水あめ、みりん、油、ごま)
28	月	豆乳	昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	バジルレモンチキン (鶏もも、レモン、バジル、オリーブ油、酒、おろし生姜、おろしにんにく、塩)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、塩)	きゃべつサラダ (きゃべつ、揚げ麺、人参、練りごま、醤油、酢)	豆乳スープ (ブロッコリー、玉葱)				ココア蒸しパン	牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、ココア、油)
29	火	麦茶	プルーン 麦茶	カレーライス (米、豚小間、玉葱、じゃが芋、人参、カレールウ、牛乳、スキムミルク、油、ケチャップ、ウスターソース)		シーザーサラダ (レタス、胡瓜、赤パプリカ、ベーコン、酢、オリーブ油、砂糖、粉チーズ、おろしにんにく、パセリ、塩)			オレンジ			キャラメルブレッド	牛乳
30	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、醤油、酒、みりん)	ごぼうのマヨサラダ (ごぼう、人参、あさつき、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	ピーマンの味噌炒め (ピーマン、赤ピーマン、ちくわ、味噌、砂糖、油)	すまし汁 (とろろ昆布、春菊)				きな粉もち	麦茶 (片栗粉、スキムミルク、砂糖、きな粉、黒蜜)

きいろのグループ
あかのグループ
みどりのグループ

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。
 ちからのもとなる！ からだをつくるもとなる！ (身体を大きくしてくれる)
 からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

★16日(水)は、お誕生日献立です。