

2022年12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	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	酢豚 <small>(豚もも、玉葱、ピーマン、人参、筍、パイン缶、黒酢、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油)</small>	さつま芋の甘煮 (さつま芋、砂糖)	キャベツの塩昆布和え (キャベツ、塩昆布、塩)	中華スープ (エリンギ、ニラ)						たらこスパゲティー <small>(スパゲティー、たらこ、玉葱、鶏がら、しょうゆ、酒、油、のり)</small>	麦茶
2	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ゆかりご飯 (米、ゆかりふりかけ)	焼きししゃも (ししゃも、油)	ほうれん草のごま和え <small>(ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ、砂糖、ごま)</small>	芋煮 <small>(豚小間、里芋、こんにゃく、葱、しめじ、しょうゆ、みりん、酒)</small>							照り焼きチキンパン、牛乳	
3	土	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏ちゃんご鍋 (鶏もも、豆腐、白菜、葱、人参、しらたき、えのき、昆布、しょうゆ、酒、みりん)	大根と胡瓜の塩もみ (大根、胡瓜、塩)		りんご					ホットケーキ <small>(ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、スキム、メープル、バター)</small>	牛乳	
5	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	さわらのガーリックマヨ焼き (さわら、小麦粉、オリーブ油、おろしにんにく、マヨ、パセリ粉)	切干大根の煮物 <small>(切干大根、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖、油)</small>	チンゲン菜のポン酢和え (チンゲン菜、もやし、黄パプ、ポン酢)	みそ汁 (豆腐、ひじき、葱)						鶏ごぼうご飯 <small>(米、鶏挽、ごぼう、人参、あさつき、しょうゆ、砂糖、酒)</small>	麦茶
6	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	チリコンカン <small>(豚小間、金時豆、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、ウスター、コンソメ、カレー粉、油)</small>	カリフラワーのチーズ焼き (カリフラワー、チーズ、オリーブ油)	キャベツのソテー (キャベツ、赤ピ、コーン缶、鶏がら、しょうゆ、油)	鶏がらスープ (大根、豆苗)						粒あんパン、牛乳	
★7	水	野菜ジュース	野菜ジュース	サーモンのマカロニグラタン <small>(マカロニ、サーモン、じゃが芋、玉葱、ホワイトソース缶、牛乳、チーズ、パン粉、パセリ粉、油)</small>		みかんのサラダ <small>(レタス、胡瓜、みかん缶、レモン汁、砂糖、塩)</small>	コンソメスープ (ベーコン、かぶ、かぶの葉、人参、コンソメ、塩)	ぶどうゼリー <small>(ぶどうジュース、砂糖、レモン汁、寒天)</small>						スフレチーズケーキ <small>(クリームチーズ、牛乳、小麦粉、卵、砂糖)</small>	麦茶
8	木	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 <small>(木綿豆腐、豚挽、葱、赤ピ、ニラ、テンメン、味噌、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油)</small>	ナムル (豆もやし、人参、きくらげ、塩、ごま油)	南瓜のオープン焼き (南瓜、塩、オリーブ油)	中華スープ (水菜、エリンギ、玉葱)						たぬきうどん <small>(うどん、揚げ玉、ワカメ、葱、しょうゆ、みりん)</small>	麦茶
9	金	豆乳	干し芋 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏手羽先の甘辛焼き (鶏手羽先、酒、しょうゆ、砂糖、みりん)	がんもの煮物 (がんも、大根、いんげん、しょうゆ、砂糖)	スパゲティーサラダ (サラスパ、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	みそ汁 (ほうれん草、しめじ)						セサミブレッド、牛乳	
10	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	豚丼 (米、豚小間、玉葱、人参、えのき、しょうゆ、みりん、酒、油)			けんちん汁 (ごぼう、人参、大根、豆腐、葱、しょうゆ、酒、油)	バナナ					パリパリピザ <small>(餃子の皮、ケチャップ、チーズ、バジル粉)</small>	牛乳	
12	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉の塩麹焼き (豚ロース、塩麹)	里芋のとも和え (里芋、人参、味噌、しょうゆ、ごま)	カニカマサラダ (キャベツ、カニカマ、胡瓜、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (花麩、あさつき)						納豆チャーハン <small>(米、納豆、卵、葱、人参、鶏がら、しょうゆ、ごま油)</small>	麦茶
13	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	菜飯 (米、菜飯ふりかけ)	おでん (ウインナー、ちくわ、さつま揚げ、はんぺん、大根、昆布、こんにゃく、しょうゆ、酒、みりん)	浅漬け (白菜、人参、昆布茶、塩)							みかん	ミルク&きのこシチューパン、牛乳	
14	水	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイのパン粉焼き (カレイ、塩、パン粉、おろしにんにく、オリーブ油、パセリ粉)	ブロッコリーのたらこ和え (ブロッコリー、たらこ、酒、しょうゆ)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)	鶏がらスープ (小松菜、玉葱)						ソース焼きそば <small>(焼きそば麺、豚小間、キャベツ、人参、もやし、中濃、しょうゆ、酒、油)</small>	麦茶
15	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚バラ大根 (豚バラ、大根、あさつき、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	キャベツのカレー炒め (キャベツ、赤ピ、エリンギ、鶏がら、カレー粉、油)	春菊の白和え (春菊、つきこん、人参、豆腐、ごま、しょうゆ)	みそ汁 (なす、舞茸)						ポップコーン/りんご <small>(ポップコーンの種、塩、油)</small>	麦茶
16	金	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの中華炒め (厚揚げ、鶏挽、もやし、小松菜、人参、きくらげ、オイスター、しょうゆ、中華あじ、油)	春雨サラダ (春雨、ハム、胡瓜、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油)	焼きいも (さつま芋)	中華スープ (ワカメ、葱、しめじ)						雪だるまパン(ミルククリーム)、牛乳	
17	土	牛乳	チーズ 牛乳	トマトスパゲティー <small>(スパゲティー、ベーコン、玉葱、エリンギ、ブロッコリー、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、ウスター、塩、オリーブ油)</small>		コンソメスープ (白菜、人参、大根、じゃが芋、コーン缶、コンソメ、塩)	グレープ フルーツ							みそ焼きおにぎり <small>(米、味噌、みりん、砂糖、ごま)</small>	麦茶
19	月	麦茶	干し芋 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ぶりの照り焼き (ぶり、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、ごま油)	小松菜のお浸し (小松菜、えのき、油揚げ、しょうゆ、かつお節)	みそ汁 (キャベツ、ニラ)						コンソメラスク <small>(食パン、コンソメ、塩、パセリ粉、オリーブ油)</small>	牛乳
20	火	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	肉団子とキャベツのコンソメ煮 <small>(豚挽、豆腐、パン粉、豆乳、キャベツ、コーン缶、エリンギ、コンソメ、酒、塩)</small>	ひじきのマヨサラダ (ひじき、胡瓜、ミックスビーンズ、マヨ、スキム)	人参のツナ炒め (人参、玉葱、ツナ、しょうゆ、鶏がら、油)							マロンブレッド、牛乳	
21	水	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カニ玉 <small>(卵、カニカマ、葱、牛乳、うすくち、鶏がら、ケチャップ、酢、砂糖、片栗粉)</small>	もやしの炒め物 (もやし、鶏挽、ニラ、赤ピ、鶏がら、しょうゆ、油)	チヨレギサラダ (レタス、胡瓜、のり、塩、ごま油)	中華スープ (かぶ、かぶの葉)						ちゃんぼん <small>(中華麺、かまぼこ、白菜、人参、鶏がら、しょうゆ、牛乳、塩、油)</small>	麦茶
22	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉と野菜の味噌炒め (豚小間、玉葱、もやし、チンゲン菜、人参、しめじ、味噌、砂糖、酒、油)	大根のゆず和え (大根、ゆず皮、塩)	南瓜のいとこ煮 (南瓜、小豆、しょうゆ、砂糖)	すまし汁 (とろろ昆布、三つ葉)						ティラミス風 <small>(ヨーグルト、生クリーム、クリームチーズ、砂糖、ココア、ハーベスト)</small>	麦茶
★23	金	りんごジュース	りんごジュース	ピラフ <small>(米、人参、玉葱、コーン缶、コンソメ、塩)</small>	鶏の唐揚げ (鶏もも、おろし生姜、おろしにんにく、しょうゆ、酒、油)	フライドポテト	シーザーサラダ <small>(レタス、ブロッコリー、ベーコン、酢、砂糖、塩、オリーブ油、粉チーズ)</small>	トマトスープ (トマト、玉葱、水菜)	花みかん					豚まんお焼き、牛乳	
24	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	バジル炒めご飯 (米、鶏挽、赤パプ、黄パプ、玉葱、バジル、中濃、ウスター、鶏がら、塩、油)			鶏がらスープ (チンゲン菜、もやし、しめじ、人参、しょうゆ、鶏がら、塩)	バナナ						レーズン蒸しパン <small>(ホットケーキ粉、レーズン、牛乳、砂糖、油)</small>	麦茶
26	月	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉と白菜のクリーム煮 (鶏もも、白菜、人参、マッシュルーム、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、塩)	ピクルス (胡瓜、大根、黄パプ、酢、砂糖、塩)	ビーフソテー (ビーフ、赤ピ、ピーマン、鶏がら、しょうゆ、油)	コンソメスープ (じゃが芋、ほうれん草)						鮭おにぎり <small>(米、鮭フレーク、酒、のり)</small>	麦茶
27	火	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米、押麦)	さばの生姜煮 (さば、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	ピーマンの炒め物 (ピーマン、玉葱、ウインナー、ウスター、コンソメ、油)	カリフラワーの梅おかか和え (カリフラワー、人参、梅、かつお節、しょうゆ)	みそ汁 (切干大根、白菜)						チーズブレッド、牛乳	
28	水	麦茶	レーズン 麦茶	カレーライス (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、カレールウ、牛乳、スキム、油)			コールスローサラダ (キャベツ、人参、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)	パイン缶						スノーボールクッキー <small>(片栗粉、アーモンドパウダー、粉糖、バター)</small>	牛乳
29	木														
30	金														
31	土														

冬休み ❄️

*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)

★7日(水)は、12月の誕生日会です!