

2023年1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		
2	月			冬休み							
3	火										
4	水	りんごジュース	りんごジュース								ちらし寿司 (米、海老、卵、かんぴょう、人参、胡瓜、でんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、塩、のり)
5	木	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランス)	バーベキューチキン (鶏もも、ケチャップ、ウスター、しょうゆ、酒、にんにく)	マッシュポテト (じゃが芋、牛乳、塩、バター)	白菜とりんごのサラダ (白菜、水菜、りんご、マヨ、スキム)	コンソメスープ (玉葱、にら、人参)		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、レーズン、バター)	
6	金	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米、押麦)	白身魚のチーズパン粉焼き (カレイ、パン粉、粉チーズ、パセリ、バジル、油)	ブロッコリーのガーリックソテー (ブロッコリー、コーン、鶏がら、しょうゆ、にんにく、油)	もやしの昆布茶和え (もやし、人参、ごま、昆布茶)	鶏がらスープ (しめじ、玉葱)		七草粥、麦茶 (米、七草、しょうゆ、塩)	
7	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ほうれん草とじゃこのパスタ (スパゲッティ、じゃこ、ほうれん草、玉葱、しめじ、しょうゆ、にんにく、バター、鶏がら、オリーブ油)				鶏がらスープ (葱、人参、じゃが芋)	バナナ	五平餅 麦茶 (米、みそ、しょうゆ、みりん)	
9	月			成人の日							
10	火	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランス)	ぶり大根 (ぶり、大根、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、生姜)	春菊の胡麻和え (春菊、ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ、ごま、砂糖)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖)	みそ汁 (ねぎ、油揚げ)		きな粉もち 麦茶 (スキム、片栗粉、きな粉、砂糖、黒蜜)	
★11	水	野菜ジュース	野菜ジュース	人参ピラフ(人参、コーン、 玉葱、コンソメ、塩)	チキンカツ (鶏もも、小麦粉、卵、パン粉、中濃、油)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、赤ピ、ハム、マヨ)	千レタス (レタス、黄ピ)	鶏がらスープ (トマト、えのき)	みかんゼリー(み かん缶、寒天、砂 糖)	アップルパイ 牛乳 (パイシート、りんご、砂糖、レモン汁、卵)	
12	木	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米、アマランス)	厚揚げのそぼろ炒め (厚揚げ、豚挽、小松菜、玉葱、しめじ、オイスターソース、しょうゆ、鶏がら、しょうが、片栗粉)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、いんげん、しょうゆ、砂糖、油)	カリフラワーとセロリのピクルス (カリフラワー、セロリ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (水菜、なす)		サンラータン麺 麦茶 (中華麺、豚肉、もやし、卵、きくらげ、鶏がら、しょうゆ、酢、片栗粉)	
13	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	かじきの煮つけ (かじき、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	ビーフソテー (ビーフ、赤ピ、にら、鶏挽、鶏がら、しょうゆ、油)	せりの白和え (豆腐、せり、ほうれん草、人参、こんにゃく、しょうゆ、練りごま、砂糖)	みそ汁 (もやし、まいたけ)		ウィンナーパン、牛乳	
14	土	麦茶	レーズン 麦茶	タコライス (米、豚挽、玉葱、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、ウスター、にんにく、レタス、胡瓜、チーズ)			鶏がらスープ (かぶ、人参、かぶ葉)		りんご	いちごジャムクレープ 牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、油、いちごジャム)	
16	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	肉豆腐 (豚小間、焼き豆腐、葱、白菜、春菊、しょうゆ、みりん、酒)	ピーマンきんぴら (ピーマン、赤ピーマン、白滝、しょうゆ、砂糖、ごま油)	南瓜のメープルサラダ (南瓜、生クリーム、マヨ、メープルシロップ、スキム)	みそ汁 (ごぼう、なめこ)		ツナとえのきの炊き込みご飯 麦茶 (米、ツナ、えのき、青のり、しょうゆ、みりん、酒)	
17	火	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、アマランス)	鯖の塩焼き (鯖、酒、塩)(大根、しょうゆ)	キャベツのカレーソテー (キャベツ、エリンギ、コーン、カレー粉、コンソメ、塩、油)	スティック野菜のタラマヨディップ (黄ピ、人参、ブロッコリー、たらこ、マヨ、スキム)	みそ汁 (じゃが芋、わかめ)		とちおとめブレッド、牛乳	
★18	水	りんごジュース	りんごジュース	海老ドリア (米、えび、玉葱、マッシュルーム、じゃが芋、牛乳、ホワイトソース缶、コンソメ、パン粉、チーズ)		りんごドレッシングサラダ (レタス、胡瓜、人参、レーズン、酢、りんご、塩、オリーブ油)	鶏がらスープ (かぶ、かぶ葉、玉葱、ウィンナー)		グレープ フルーツ	ココアマフィン 牛乳 (ホットケーキ粉、ココア、砂糖、バター、牛乳)	
19	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏とさつま芋の甘辛煮 (鶏もも、さつま芋、しょうゆ、酒、みりん、生姜)	きのこソテー (しめじ、エリンギ、もやし、いんげん、鶏がら、しょうゆ、油)	白菜のコンソメ煮 (白菜、人参、ベーコン、コンソメ、塩)	みそ汁 (豆腐、ひじき)		かた焼きそば 麦茶 (揚げ麺、豚小間、キャベツ、人参、鶏がら、しょうゆ、ごま油、片栗粉)	
20	金	麦茶	プルーン 豆乳	ご飯 (米、アマランス)	ねぎと挽肉のあんかけ卵焼き (卵、葱、豚挽、豆乳、塩)(しょうゆ、砂糖、酢、片栗粉)	キャベツのおかか和え (キャベツ、コーン缶、おかか、しょうゆ)	石狩汁 (鮭、大根、人参、葱、こんにゃく、みそ)			ハムロールパン、牛乳	
21	土	麦茶	お子様せんべい 麦茶	トマト鍋 (米、チーズ)(鶏小間、ウィンナー、キャベツ、人参、玉葱、トマト缶、コンソメ、塩)			茹でブロッコリー (ブロッコリー、マヨ)		バナナ	桜えびのおにぎり 麦茶 (米、桜えび、青のり、しょうゆ、みりん)	
23	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	八宝菜 (豚小間、白菜、チンゲン菜、人参、葱、きくらげ、ピーマン、たけのこ、しょうゆ、酒、鶏がら、生姜、ごま油)	かぶとトマトの塩昆布和え (かぶ、トマト、塩こんぶ)	中華スープ (豆腐、にら、もやし、かぶ葉、中華あじ、しょうゆ)			マーマレードスコーン 牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、マーマレードジャム、バター、牛乳)	
24	火	豆乳	コーンフレーク 豆乳	お赤飯 (非常食)	おでん (大根、さつま揚げ、昆布、こんにゃく、はんぺん、がんも、鶏もも、うすくち、みりん、酒)	人参のゆず和え (人参、胡瓜、ゆず、塩)			みかん	メープルブレッド、牛乳	
25	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	さわらの梅みりん焼き (さわら、梅干し、みりん、酒、しょうゆ)	切干大根と豚肉の煮物 (切干大根、豚小間、人参、しょうゆ、みりん、砂糖、生姜)	青菜のお浸し (ほうれん草、もやし、しめじ、しょうゆ)	みそ汁 (キャベツ、玉葱)		コーンバターライス 麦茶 (米、ベーコン、玉葱、コーン缶、ピーマン、しょうゆ、コンソメ、バター)	
26	木	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、アマランス)	高野豆腐と鶏肉の卵とじ (高野豆腐、鶏小間、卵、玉葱、人参、エリンギ、しょうゆ、みりん、酒、生姜)	茄子と三つ葉のポン酢和え (なす、三つ葉、ポン酢)	青のりみそポテト (じゃが芋、青のり、みそ、みりん)	すまし汁 (あさつき、とろろ昆布)		ラーメン 麦茶 (中華麺、なると、わかめ、葱、しょうゆ、中華あじ、にんにく)	
27	金	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	チキンカレーライス (米、鶏むね、玉葱、人参、じゃが芋、カレールウ、スキム、牛乳、油)			コールスローサラダ (キャベツ、胡瓜、赤パプ、マヨ、スキム)		りんご	南瓜チーズパン、牛乳	
28	土	野菜ジュース	野菜ジュース	おにぎり (米、鮭フレーク、ごま、のり) (米、わかめふりかけ、のり)			豚汁 (豚小間、白菜、里芋、人参、こんにゃく、ねぎ)		みかん	クラッカーサンド 牛乳 (クラッカー、ブルーベリージャム)	
30	月	豆乳	干し芋 豆乳	ご飯 (米、押麦)	アップルジンジャーチキン (鶏もも、りんご、砂糖、しょうゆ、酒、生姜、にんにく)	小松菜とツナ炒め (小松菜、人参、ツナ、しょうゆ、ごま、油)	大根のマヨポンサラダ (大根、ミックスピーーズ缶、豆腐、マヨ、スキム、ポン酢)	鶏がらスープ (水菜、玉葱、コーン缶)		ガーリックラスク 牛乳 (食パン、バター、にんにく、塩)	
31	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、アマランス)	スコップメンチ (豚挽、玉葱、キャベツ、塩、生姜、にんにく、豆乳、パン粉、中濃)	パブリカのソテー (もやし、黄パプ、赤パプ、鶏がら、しょうゆ、油)	さつま芋のオープン焼き (さつま芋、塩、油)	カリフラワーのポタージュ (カリフラワー、玉葱、牛乳、コンソメ)		黒糖レーズンブレッド、牛乳	

*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)