

2023年4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	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、ベーコン、しめじ、玉葱、しょうゆ、みりん、オリーブ油、のり)			コンソメスープ (人参、ほうれん草、えのき、コンソメ)		グレープ フルーツ	じゃが芋もち 牛乳 (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、みりん、チーズ、油)	
3	月	りんご ジュース	りんご ジュース	お赤飯 (米、もち米、小豆、塩)	鯖の西京焼き (鯖、みそ、みりん、酒、砂糖)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、えのき、油揚げ、しょうゆ、砂糖)	かぶの即席 (かぶ、かぶの葉、塩)	すまし汁 (花麩、小葱)		ホットケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、バター、メープル)	
4	火	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐のチャンプルー (高野豆腐、豚挽、卵、もやし、にら、しょうゆ、みりん、油、かつお節)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、砂糖、レモン汁)	胡瓜のゆかり和え (胡瓜、塩、ゆかり)	みそ汁 (白菜、舞茸)		さくらあんぱん 牛乳	
5	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの煮付け (かじき、生姜、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	アスパラのソテー (アスパラ、赤パブ、黄パブ、ベーコン、塩、油)	新玉葱のサラダ (新玉葱、じゃが芋、クリームチーズ、マヨ)	みそ汁 (わかめ、葱)		塩ラーメン 麦茶 (中華麺、鶏挽、キャベツ、生姜、にんにく、中華味、塩)	
6	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	パーベキューチキン (鶏もも、にんにく、生姜、ケチャップ、しょうゆ、中濃、みりん)	がんもの煮物 (がんもどき、大根、しょうゆ、砂糖)	ピクルス (カリフラワー、胡瓜、黄パブ、酢、塩、砂糖)	鶏がらスープ (小松菜、人参)		鮭ごはん 麦茶 (米、鮭フレーク、ごま、青のり)	
7	金	麦茶	ブルー 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚肉のスタミナ炒め (豚小間、ピーマン、人参、チンゲン菜、にんにく、みそ、酒、みりん、油)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	コールスローサラダ (キャベツ、コーン、マヨ、スキム、カレー粉)	すまし汁 (とろろ昆布、水菜)		オニオンブレッド 牛乳	
8	土	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	鶏そぼろのバジル炒めごはん (米、鶏挽、玉葱、赤パブ、黄パブ、卵、バジル、ウスター、しょうゆ、砂糖、油)				鶏がらスープ (春雨、人参、にら)	夏みかん	しらすマヨトースト 牛乳 (食パン、しらす、マヨ、のり)	
10	月	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉の中華炒め (豚バラ、キャベツ、筍、赤ピ、にんにく、オイスターソース、しょうゆ、油)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、しめじ、しょうゆ、みりん)	ごま塩レタス (レタス、ごま、塩、ごま油)	中華スープ (かぶ、玉葱)		コーンピラフ 麦茶 (米、ウインナー、コーン、人参、コンソメ、塩、パセリ)	
11	火	麦茶	チーズ 麦茶	ハヤシライス (米、牛小間、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスター)		わかめとじゃこのサラダ (レタス、水菜、わかめ、じゃこ、ポン酢)			バナナ	メープルブレッド 牛乳	
12	水	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	はんぺんのタラマヨ焼き (はんぺん、たらこ、マヨ、スキム、のり)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、ごま油)	小松菜のお浸し (小松菜、もやし、しょうゆ)	みそ汁 (キャベツ、しめじ)		にゅうめん 麦茶 (そうめん、揚げ玉、みつば、しょうゆ、みりん)	
★13	木	野菜 ジュース	野菜 ジュース	わかめごはん (米、わかめふりかけ)	鶏のから揚げ (鶏もも、生姜、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	ナポリタン (スパゲッティ、玉葱、ピーマン、ケチャップ、ウスター、油)	コーンサラダ (レタス、胡瓜、コーン、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (豆腐、なめこ)	カルピスゼリー(カルピス、砂糖、寒天)	いちごのケーキ 牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、いちご、生クリーム)	
14	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	カレイの香草チーズ焼き (カレイ、にんにく、パセリ、バジル、小麦粉、粉チーズ、塩、オリーブ油)	スナップエンドウのソテー (スナップエンドウ、人参、黄ピ、しょうゆ、油)	ほうれん草のりし和え (ほうれん草、もやし、のり、しょうゆ)	コンソメスープ (セロリ、人参)		卵サンド 牛乳 (ロールパン、卵、パセリ、マヨ、スキム)	
15	土	牛乳	ブルー 牛乳	焼きうどん (ゆでうどん、豚バラ、キャベツ、人参、玉葱、しめじ、しょうゆ、みりん、かつお節)				みそ汁 (じゃが芋、なす、しめじ)	グレープ フルーツ	ゆかりおにぎり 麦茶 (米、ゆかり、のり)	
17	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、にら、赤ピ、テンメン、みそ、生姜、しょうゆ、片栗粉、ごま油)	キャベツの浅漬け (キャベツ、人参、胡瓜、昆布茶、塩)	中華スープ (大根、チンゲン菜、人参、きくらげ、中華味、しょうゆ)			きなこ蒸しぱん 牛乳 (ホットケーキ粉、きなこ、砂糖、スキム、油、牛乳)	
18	火	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉の塩麹焼き (鶏もも、葱、生姜、塩麹、酒)	ふきとこんにゃくのきんぴら (ふき、こんにゃく、ちくわ、しょうゆ、みりん、ごま、ごま油)	マカロニサラダ (マカロニ、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	みそ汁 (南瓜、玉葱)		キャラメルブレッド 牛乳	
19	水	牛乳	パン耳きなこ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	焼き鯖のヤンニョム風 (鯖、にんにく、生姜、ケチャップ、みそ、砂糖、ごま、油)	ニラの甘辛炒め (ニラ、もやし、赤ピ、しょうゆ、砂糖、油)	大根の塩もみ (大根、塩)	鶏がらスープ (人参、しめじ、玉葱)		ソース焼きそば 麦茶 (蒸し麺、豚小間、キャベツ、ピーマン、人参、中濃、鶏がら)	
20	木	麦茶	小魚 麦茶	カレーライス (米、豚小間、じゃが芋、玉葱、人参、カレールウ、スキム)		シーザーサラダ (レタス、サニーレタス、胡瓜、ベーコン、マヨ、粉チーズ)			オレンジ	マシュマロコーンフレーク 牛乳 (マシュマロ、コーンフレーク、バター)	
21	金	麦茶	ブルー 豆乳	ご飯 (米、押麦)	かに玉 (卵、カニカマ、葱、きくらげ、グリーンピース、豆乳、鶏がら、しょうゆ、酢、片栗粉)	南瓜の甘煮 (南瓜、砂糖、しょうゆ)	ナムル (豆もやし、人参、小松菜、塩、ごま油)	中華スープ (ニラ、エリンギ)		チーズパン 牛乳	
22	土	牛乳	チーズ 牛乳	豚丼 (米、豚小間、人参、玉葱、しょうゆ、みりん)			みそ汁 (大根、しめじ、こんにゃく、油揚げ)		バナナ	こんぶおにぎり 麦茶 (米、塩昆布、のり)	
24	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	照りマヨハンバーグ (豚挽、牛挽、豆腐、パン粉、豆乳、しょうゆ、みりん、片栗粉、マヨ)	ゆでそら豆 (そら豆、塩)	ほうれん草のバター炒め (ほうれん草、人参、コーン、バター、しょうゆ)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)		水切りヨーグルト/クラッカー 麦茶 (ヨーグルト、ブルーベリージャム)クラッカー	
25	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	厚揚げのみそ炒め (厚揚げ、豚小間、キャベツ、人参、玉葱、にんにく、みそ、みりん、油)	筍の土佐煮 (筍で筍、こんにゃく、かつお節、しょうゆ、みりん)	たくあんサラダ (もやし、豆苗、たくあん、ツナ、ポン酢)	すまし汁 (水菜、まり麩)		セサミブレッド 牛乳 (セサミブレッド、バター)	
26	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンのおろし煮 (サーモン、大根、生姜、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	キャベツのガーリック炒め (キャベツ、黄パブ、鶏がら、にんにく、塩、オリーブ油)	もずくとトマトの和え物 (もずく、トマト、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (なす、油揚げ)		クリームスープマカロニ 牛乳 (マカロニ、玉葱、人参、ハム、牛乳、コンソメ、塩、パセリ)	
★27	木	野菜 ジュース	野菜 ジュース	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚挽、玉葱、人参、セロリ、エリンギ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、ウスター)		グレープフルーツとチーズのサラダ (レタス、胡瓜、グレープフルーツ、チーズ、酢、砂糖、塩、バジル、オリーブ油)		コンソメスープ (コーン、えのき、人参)	りんごゼリー(りんごジュース、寒天、砂糖、レモン汁)	マーブルケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、スキム、ココア、バター、牛乳)	
28	金	麦茶	ブルー 麦茶	ご飯 (米、押麦)	焼きししゃも (ししゃも、酒)	切昆布の煮物 (切昆布、白滝、しめじ、豚バラ、黒糖、しょうゆ)	お豆のサラダ (ミックスビーンズ、人参、胡瓜、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (大根、ほうれん草)		ポテトサラダパン 牛乳	
29	土										

昭和の日

☆13日、27日は4月の誕生日会です！

*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 **からだをつくるのもとになる！**
 (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)**