

2023年5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	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のバジルパン粉焼き (鶏もも、塩、パン粉、オリーブ油、バジル粉)	ブロッコリーのタルタルソースがけ (ブロッコリー、卵、マヨ)	ミネストローネ (ベーコン、キャベツ、玉葱、じゃが芋、人参、トマト缶、コンソメ、塩)			たらこクリームスパゲティー 麦茶 (スパゲティー、たらこ、玉葱、しめじ、シチュールウ、牛乳、コンソメ、塩、オリーブ油)
2	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばの味噌煮 (さば、生姜、味噌、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	かぶの昆布茶和え (かぶ、かぶの葉、昆布茶、塩)	小松菜の炒め物 (小松菜、もやし、赤ピ、しょうゆ、鶏がら、油)	すまし汁 (麩、人参、三つ葉)		スペシャルレーズンブレッド、牛乳
3	水									
4	木									
5	金									
6	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	焼きそば (焼きそば麺、豚小間、もやし、ピーマン、人参、キャベツ、中濃、ウスター、しょうゆ、酒、油)				けんちん汁 (豆腐、人参、大根、ごぼう、葱、しょうゆ、酒、油)	夏みかん	鮭チーズトースト 牛乳 (食パン、鮭フレーク、マヨ、チーズ)
8	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏手羽元のマーマレード煮 (鶏手羽元、マーマレードジャム、酒、しょうゆ、油)	レタスのごまドレサラダ (レタス、胡瓜、赤ピ、練りごま、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、オリーブ油)	焼きはんぺん (はんぺん、みりん)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)		ブルーベリースコーン 牛乳 (ホットケーキ粉、バター、牛乳、砂糖、ブルーベリージャム)
9	火	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	さわらのカラフルマヨ焼き (さわら、赤ピ、黄ピ、マヨ、酒、塩)	新じゃがの煮つ転がし (新じゃが、しょうゆ、砂糖)	ピクルス (大根、胡瓜、人参、酢、砂糖、塩、油)	すまし汁 (もやし、あさつき)		オニオンブレッド、牛乳
10	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ポークビーンズ (豚小間、玉葱、金時豆、人参、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、ウスター、塩、油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、もやし、コーン缶、鶏がら、塩、油)	茹でカリフラワー	コンソメスープ (セロリ、マカロニ、ハム)		筍ご飯 麦茶 (米、筍、油揚げ、あさつき、酒、しょうゆ、みりん、塩)
★11	木	野菜ジュース	野菜ジュース	グリーンピースご飯 (米、グリーンピース、酒、塩)	アジフライ (あじ、卵、小麦粉、パン粉、油)	千キャベツ	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	みそ汁 (豆腐、わかめ)	マスカットゼリー(マス カットジュース、寒天、 砂糖、レモン汁)	ティラミスロールケーキ 麦茶 (小麦粉、卵、砂糖、ココア、ヨーグルト、クリームチーズ、生クリーム)
12	金	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	回鍋肉 (豚バラ、キャベツ、ピーマン、葱、味噌、テンメン、しょうゆ、酒、油)	ナムル (豆もやし、人参、ごま油、塩、ごま)	こんにゃくの甘辛煮 (こんにゃく、しょうゆ、砂糖、酒、油)	中華スープ (春雨、コーン缶、水菜)		ウインナーパン、牛乳
13	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	そぼろ丼 (米、鶏挽、いんげん、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、油)			具沢山みそ汁 (なす、ニラ、人参、えのき、葱、味噌)		バナナ	クラッカーサンド 牛乳 (クラッカー、マシュマロ、いちごジャム)
15	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイの野菜あんかけ (カレイ、チンゲン菜、もやし、人参、筍、うすくち、鶏がら、酒、片栗粉)	さつま芋のオープン焼き (さつま芋、塩、オリーブ油)	がんもの煮物 (がんも、大根、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (ごぼう、舞茸)		ケチャップライス 麦茶 (米、ウインナー、玉葱、コーン缶、ケチャップ、ウスター、コンソメ、油、パセリ粉)
16	火	麦茶	おしゃぶり昆布 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、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)		グレープ フルーツ	ミルクブレッド、牛乳
17	水	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	卵焼き (卵、鶏挽、葱、人参、豆乳、しょうゆ、砂糖、塩)	ピーマンとツナの炒め物 (ピーマン、赤ピ、玉葱、ツナ、鶏がら、塩、油)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、酢、しょうゆ、砂糖)	すまし汁 (筍、絹さや)		味噌ラーメン 麦茶 (中華麺、もやし、キャベツ、かまぼこ、味噌、しょうゆ、おろしにんにく、油)
18	木	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉となすのバタポン炒め (豚小間、なす、えのき、あさつき、バター、ポン酢、酒、油)	茹でそら豆	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	みそ汁 (キャベツ、じゃが芋)		メープル蒸しパン 牛乳 (ホットケーキ粉、メープル、牛乳、砂糖、スキム、油)
19	金	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	かつおの竜田揚げ (かつお、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油)	小松菜のお浸し (小松菜、もやし、しょうゆ)	みそ汁 (なめこ、葱)		ハムチーズロール、牛乳
20	土	牛乳	チーズ 牛乳	しらすのペペロンチーノ (スパゲティー、しらす、あさつき、エリンギ、おろしにんにく、鶏がら、しょうゆ、塩、オリーブ油)			鶏がらスープ (キャベツ、人参、かぶ、かぶの葉、鶏がら)		あまなつ	じゃが芋もち 麦茶 (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、バター)
22	月	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	葱塩チキン (鶏もも、葱、塩、おろしにんにく、おろし生姜、酒、ごま油)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	胡瓜の即席 (胡瓜、塩)	みそ汁 (なす、玉葱)		カリカリ梅おかかごはん 麦茶 (米、カリカリ梅ふりかけ、かつお節、しょうゆ)
23	火	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 (米、押麦)	チャプチェ (豚小間、春雨、赤ピ、玉葱、ニラ、オイスター、しょうゆ、鶏がら、ごま油)	チンゲン菜のなめ茸和え (チンゲン菜、もやし、なめ茸、しょうゆ)	金時豆の煮物 (金時豆、砂糖)	鶏がらスープ (大根、人参)		カレーパン、牛乳
24	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンのムニエル (サーモン、塩、小麦粉、バター)	みかんのシンプルサラダ (水菜、胡瓜、みかん缶、塩、オリーブ油)	ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、コンソメ、塩、油)	もずくスープ (もずく、あさつき、ごま)		豚汁うどん 麦茶 (うどん、豚小間、大根、人参、葱、味噌、油)
★25	木	りんごジュース	りんごジュース	わかめご飯 (米、わかめふりかけ)	チーズハンバーグ (合挽き肉、玉葱、豆腐、パン粉、牛乳、塩、チーズ、デミグラスソース缶、ウスター、コンソメ)	人参のグラッセ (人参、バター、しょうゆ、砂糖)	コーンサラダ (レタス、ブロッコリー、コーン缶、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	コンソメスープ (南瓜、玉葱、エリンギ)	バナナ	クッキー 牛乳 (小麦粉、卵、バター、グラニュー糖、塩)
26	金	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	海老の卵炒め (海老、卵、もやし、葱、きくらげ、エリンギ、中華あじ、しょうゆ、油)	キャベツのさっぱり和え (キャベツ、胡瓜、人参、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油)	カリカリごぼう (ごぼう、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油)	中華スープ (かぶ、かぶの葉)		オレンジブレッド、牛乳
27	土	牛乳	レーズン 牛乳	ミートパングラタン (食パン、豚挽、玉葱、人参、トマト缶、ウスター、ケチャップ、パン粉、チーズ、オリーブ油)			コンソメスープ (チンゲン菜、カリフラワー、人参、じゃが芋、コンソメ)		メロン	ツナマヨおにぎり 麦茶 (米、ツナ、マヨ、のり)
29	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの味噌炒め (厚揚げ、豚小間、玉葱、ピーマン、しめじ、人参、味噌、酒、しょうゆ、みりん、油)	南瓜の煮物 (南瓜、砂糖)	しらたきのたらこ炒め (しらたき、たらこ、酒、しょうゆ)	すまし汁 (とろろ昆布、三つ葉)		フルーツヨーグルト 麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、パイン缶、バナナ、砂糖)
30	火	牛乳	プルーン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	タンダーチキン (鶏もも、ヨーグルト、ケチャップ、おろしにんにく、しょうゆ、カレー粉)	アスパラソテー (アスパラ、黄ピ、ウインナー、コンソメ、塩)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	鶏がらスープ (レタス、コーン缶)		粒あんパン、牛乳
31	水	牛乳	おしゃぶり昆布 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)	もやしの炒め物 (もやし、ニラ、鶏がら、塩、油)	かぶのゆかり和え (かぶ、人参、ゆかり、塩)	みそ汁 (ひじき、玉葱、かぶの葉)		おいなりさん 麦茶 (米、油揚げ、酢、砂糖、塩、しょうゆ、みりん)

*都合により献立、材料など変更がある場合があります。



からだをげんきにする(病氣から守ってくれる)

★11日(木)、25日(木)は5月のお誕生日会です!