

2023年6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	おしゃぶり昆布牛乳	ご飯(米、アマランサス)	麻婆豆腐(豆腐、豚挽肉、葱、にら、赤ピーマン、味噌、生姜、テンメンジャン、醤油、片栗粉)	春雨サラダ(春雨、胡瓜、人参、卵、酢、砂糖、塩、白ごま、ごま油)	焼きなす(なす、醤油、油、おろし生姜、かつお節)	中華スープ(チンゲン菜、えのき)		そうめん	麦茶(そうめん、三つ葉、かまぼこ、醤油、酒、みりん)
2	金	豆乳	コーンフレーク豆乳	ご飯(米、押し麦)	いわしの蒲焼き(いわし、片栗粉、油、醤油、砂糖、みりん)	花野菜の塩茹で(ブロッコリー、カリフラワー、塩)	もずくの和え物(トマト、もずく、胡瓜、酢、醤油、砂糖)	みそ汁(葱、小松菜)		シュガーレーズンパン	牛乳
3	土	りんごジュース	りんごジュース	焼肉丼(米、豚小間、玉葱、醤油、砂糖、酒、おろし生姜、おろしにんにく、油、のり)			けんちん汁(大根、人参、油揚げ、醤油)		夏みかん	しののめ祭り	
5	月	豆乳	プルーン豆乳	ご飯(米、押し麦)	あじの香草パン粉焼き(あじ、酒、塩、パン粉、バジル、パセリ、油、中濃ソース)	スティック野菜(胡瓜、赤パプリカ、マヨ)	マッシュポテト(じゃが芋、牛乳、塩)	コンソメスープ(レタス、マッシュルーム、人参)		パリパリチーズ	しそジュース(餃子の皮、チーズ、青のり)(赤しそ、酢、砂糖)
6	火	豆乳	小魚豆乳	ご飯(米、アマランサス)	豚肉のオイスターソース炒め(豚ばら、チンゲン菜、もやし、ピーマン、醤油、酒、オイスターソース、片栗粉、油)	茹でそら豆(そら豆、塩)	ピクルス(大根、胡瓜、人参、酢、砂糖、塩)	中華スープ(玉葱、しめじ)		ポテトサラダパン	牛乳
7	水	牛乳	パン耳きな粉牛乳	ご飯(米、押し麦)	かれのいの西京焼き(かれい、味噌、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、酒、油)	きゃべつの和え物(きゃべつ、白ごま、酢、砂糖、塩)	すまし汁(はんぺん、かいわれ)		ピラフ	麦茶(米、ウインナー、赤ピーマン、玉葱、コンソメ、塩、パセリ、油)
★8	木	りんごジュース	りんごジュース	えびのトマトスパゲッティ(スパゲッティ、えび、玉葱、エリンギ、トマト缶、にんにく、コンソメ、塩、オリーブ油)		グリーンサラダ(レタス、胡瓜、水菜、赤パプリカ、オリーブ油、酢、砂糖、塩)	コンソメスープ(人参、ヤングコーン、ハム、コンソメ、塩)		パインゼリー(パインジュース、寒天、砂糖)	シュークリーム	牛乳(卵、バター、小麦粉、カスタードクリーム、生クリーム、粉糖)
9	金	牛乳	レーズン牛乳	ご飯(米、押し麦)	蒸し鶏の葱ソースかけ(鶏むね、酒、塩、葱、生姜、酒、おろしにんにく、塩)	にらともやしの中華炒め(にら、もやし、人参、中華だし、塩、油)	南瓜の甘煮(南瓜、砂糖、塩)	みそ汁(かぶ、かぶの葉)		ココア蒸しパン	牛乳(ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、ココア)
10	土	牛乳	赤ちゃんせんべい牛乳	ピピンパ丼(米、豚小間、ほうれん草、大根、人参、醤油、砂糖、酒、油、おろし生姜、おろしにんにく)			中華スープ(わかめ、春雨、玉葱、中華あじ、塩)		バナナ	ポップコーン/チーズ	牛乳(とうもろこしの種、油、塩/チーズ)
12	月	牛乳	コーンフレーク牛乳	ご飯(米、押し麦)	高野豆腐の含め煮(高野豆腐、鶏もも肉、ごぼう、醤油、砂糖、酒、みりん)	人参しりしり(人参、玉葱、ツナ、鶏がら、塩、油)	小松菜のなめ茸和え(小松菜、もやし、なめ茸)	みそ汁(さつま芋、あさつき)		たらこおにぎり	麦茶(米、たらこ、のり)
13	火	豆乳	小魚豆乳	ご飯(米、アマランサス)	豚肉の生姜炒め(豚小間、玉葱、生姜、醤油、酒、油)	きゃべつの千切り	マカロニサラダ(マカロニ、胡瓜、人参、マヨ、スキム、塩)	みそ汁(麩、にら)		黒ごまあんぱん	牛乳
14	水	牛乳	パン耳きな粉牛乳	ご飯(米、押し麦)	鯖のカレームニエル(鯖、酒、塩、小麦粉、油、カレー粉)	コーンサラダ(胡瓜、コーン、人参、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	味噌炒め(なす、ピーマン、味噌、砂糖、酒、油)	コンソメスープ(しめじ、玉葱)		醤油ラーメン	麦茶(中華麺、メンマ、葱、醤油、酒、中華だし、おろしにんにく、ごま油)
15	木	豆乳	レーズン豆乳	ご飯(米、アマランサス)	お好み焼き風卵焼き(卵、豚小間、きゃべつ、葱、塩、油、中濃ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり)	五目煮豆(大豆、人参、いんげん、こんにやく、昆布、醤油、砂糖、酒、油)	トマト	すまし汁(絹さや、とろろ昆布)		ガーリックラスク	牛乳(食パン、油、おろしにんにく、塩、パセリ)
16	金	牛乳	チーズ牛乳	ご飯(米、押し麦)	照り焼きチキン(鶏もも、醤油、酒、みりん)	アスパラのソテー(アスパラ、玉葱、バター、塩)	大根のゆかり和え(大根、人参、ゆかり)	みそ汁(なめこ、もやし)		枝豆ロールパン	牛乳
17	土	牛乳	コーンフレーク牛乳	焼きうどん(うどん、豚小間、チンゲン菜、もやし、人参、醤油、油)			中華スープ(にら、赤ピーマン、葱、中華だし、塩)		メロン	味噌焼きおにぎり	麦茶(米、味噌、砂糖、酒)
19	月	牛乳	プルーン牛乳	ご飯(米、押し麦)	はんぺんのピザ風焼き(はんぺん、ベーコン、玉葱、ピーマン、ケチャップ、チーズ)	さつま芋のレモン煮(さつま芋、レモン、砂糖、塩)	水菜のサラダ(水菜、人参、かにかま、練りごま、醤油、砂糖)	コンソメスープ(ズッキーニ、コーン、セロリ)		フルーツヨーグルト	麦茶(ヨーグルト、パイン缶、黄桃缶、みかん缶、砂糖、コーンフレーク)
20	火	豆乳	小魚豆乳	ご飯(米、アマランサス)	鶏つくね(鶏挽肉、葱、豆腐、塩/醤油、みりん、片栗粉)	切干大根の煮物(切干大根、人参、ちくわ、醤油、砂糖、みりん、油)	わかめの酢の物(わかめ、胡瓜、酢、砂糖、塩)	みそ汁(ごぼう、豆苗)		キャラメルブレッド	牛乳
21	水	牛乳	レーズン牛乳	ご飯(米、押し麦)	サーモンの塩焼き(サーモン、酒、塩)	ほうれん草の胡麻和え(ほうれん草、えのき、醤油、砂糖、黒ごま)	がんもの煮物(がんも、人参、醤油、砂糖、酒)	みそ汁(しめじ、玉葱)		牛乳もち	麦茶(片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)
★22	木	りんごジュース	りんごジュース	焼きとうもろこしご飯(米、コーン缶、醤油、バター)	ひれかつ(ひれかつ、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	ジェノベーゼサラダ(レタス、胡瓜、人参、バジル、レモン汁、粉チーズ、オリーブ油、砂糖、塩)	ジャーマンポテト(じゃが芋、玉葱、ベーコン、塩、油)	コンソメスープ(水菜、黄パプリカ、カリフラワー)	夏みかん	マフィン	牛乳(ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、バター、生クリーム)
23	金	牛乳	パン耳きな粉牛乳	ご飯(米、押し麦)	さわらの梅煮(さわら、梅干し、生姜、醤油、酒、みりん)	おかか胡瓜(胡瓜、かつお節、醤油)	焼きビーフン(ビーフン、鶏挽肉、玉葱、ピーマン、鶏がら、油)	みそ汁(高野豆腐、三つ葉)		黒糖ブレッド	牛乳
24	土	野菜ジュース	野菜ジュース	シンガポールチキンライス(米、鶏もも、トマト、胡瓜、おろし生姜、レモン汁、しょうゆ、砂糖、ごま油)			コンソメスープ(大根、セロリ、人参、コンソメ、塩)		バナナ	クラッカーサンド	牛乳(クラッカー、マッシュマロ)
26	月	豆乳	コーンフレーク豆乳	ご飯(米、押し麦)	厚揚げのそぼろ炒め(厚揚げ、豚挽肉、チンゲン菜、玉葱、人参、えのき、醤油、酒、みりん、油)	もやしのナムル(豆もやし、白ごま、ごま油、塩)	切昆布の煮物(切昆布、人参、ちくわ、醤油、みりん、油)	みそ汁(いんげん、大根)		炊き込みご飯	麦茶(米、鶏もも、ごぼう、醤油、砂糖、酒、油)
27	火	豆乳	おしゃぶり昆布豆乳	ご飯(米、アマランサス)	ヤンニョムチキン(鶏ささみ、小麦粉、ケチャップ、酢、醤油、砂糖、おろしにんにく、みりん、白ごま、油)	ポテトサラダ(じゃが芋、胡瓜、人参、マヨ、スキム、塩)	ズッキーニのソテー(ズッキーニ、ウインナー、醤油、油)	中華スープ(小松菜、干し海老)		ロールパン	牛乳(ロールパン、りんごジャム)
28	水	牛乳	チーズ牛乳	ご飯(米、押し麦)	かじきの甘辛煮(かじき、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん)	きゃべつの炒め物(きゃべつ、人参、中華あじ、塩、油)	茹で枝豆(枝豆、塩)	みそ汁(モロヘイヤ、えのき)		きつねうどん	麦茶(うどん、わかめ、油揚げ、醤油、みりん、酒)
29	木	豆乳	レーズン豆乳	カレーライス(米、鶏もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、牛乳、カレールー、スキム、油)		青しそドレッシングのサラダ(サニーレタス、レタス、胡瓜、赤パプリカ、しそ、醤油、酢、砂糖)			オレンジ	シュガーパイ	牛乳(パイシート、卵、グラニュー糖)
30	金	豆乳	コーンフレーク豆乳	ご飯(米、押し麦)	ゴーヤチャンプルー(ゴーヤ、豆腐、豚小間、玉葱、卵、赤ピーマン、かつお節、醤油、酒、中華あじ、油)	南瓜のオープン焼き(南瓜、油、塩)	ワンタンスープ(海老、ワンタン、葱、人参、醤油、鶏がら、塩、ごま油)			チーズブレッド	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)

★8日(木)、22日(木)は6月のお誕生日会です!