

# 2016年11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	火	豆乳	小魚 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ぶりの照り焼き (ぶり、生姜、しょうゆ、酒、砂糖、みりん)	大根としめじの塩炒め (大根、しめじ、かつお節、塩、油)	中華サラダ (レタス、トマト、葱、生姜、しょうゆ、酢、ごま油)	みそ汁 (ごぼう、人参)			焼き芋あんぱん、牛乳		
2	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏むね肉のチンジャオロース風 (鶏ムネ、玉葱、ピーマン、赤ピ、オイスターソース、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	南瓜の洋風煮 (南瓜、レーズン、コンソメ、バター)	小松菜とにんじんのナムル (小松菜、人参、しょうゆ、ごま油)	スープ (カリフラワー、コーン)			にゅうめん、麦茶 (そうめん、かまぼこ、みつば、しょうゆ、みりん)		
3	木	<b>文化の日</b>											
4	金	麦茶	プルーン 牛乳	えびクリームライス (米、バター、パセリ、塩、むきえび、玉葱、人参、ブロッコリー、エリンギ、ホワイトソース、コンソメ、油)		シーザーサラダ (レタス、黄ピー、ベーコン、ヨーグルト、にんにく、粉チーズ、酢)		ミネストローネ (キャベツ、玉葱、押麦、トマト缶、コンソメ)			オレンジロール、牛乳		
5	土	牛乳	子どもおせんべい 牛乳	青菜と豚肉の焼うどん (うどん、豚小間、小松菜、玉葱、しょうゆ、みりん、生姜、かつお節)		ブロッコリーのオーロラソース (ブロッコリー、人参、マヨ、ケチャップ)					鮭と大葉のおにぎり、麦茶 (米、鮭フレーク、大葉、しょうゆ、のり)		
7	月	麦茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	さわらのレモンムニエル (鯖、塩、小麦粉、レモン汁、バター)	さつま芋と人参のきんぴら (さつま芋、人参、しょうゆ、砂糖、油)	大根のサラダ (大根、水菜、刻みのり、ポン酢)	みそ汁 (舞茸、高野豆腐)			ココア蒸しパン、牛乳 (ホットケーキ粉、ココア、スキム、砂糖、牛乳、油)		
8	火	麦茶	レーズン 豆乳	ご飯 (米、押麦)	スコップコロッケ (じゃが芋、豚挽、玉葱、パン粉、油、中濃ソース)	マカロニケチャップ (マカロニ、ピーマン、人参、ケチャップ、鶏がら、油)	千レタス	スープ (わかめ、葱、ごま油)			ツナサラダパン、牛乳		
9	水	麦茶	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	厚揚げのきのこみぞれあんかけ (厚揚げ、鶏挽、大根、えのき、なめこ、しょうゆ、みりん、片栗粉)	ひじきの梅風味煮 (ひじき、人参、いんげん、梅干し、しょうゆ、砂糖、油)	ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、ごま、みりん、砂糖)	みそ汁 (麩、あさつき)			チーズリゾット、麦茶 (米、ハム、玉葱、コーン缶、粉チーズ、牛乳、コンソメ、塩、にんにく、パセリ)		
10	木	豆乳	バナナ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	さんまのかば焼き (さんま、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、酒、生姜、みりん、ごま)	里芋のこっくり煮 (里芋、オイスターソース、バター、みそ)	にんじんのたらこ炒め (人参、白滝、たらこ、しょうゆ、酒、油)	すまし汁 (切干大根、なす)			わかめラーメン、麦茶 (中華麺、わかめ、なると、葱、鶏がら、しょうゆ、にんにく)		
11	金	麦茶	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	ささみのピカタ (ささみ、小麦粉、卵、粉チーズ、油、ケチャップ)	ごぼうとウインナーのソテー (ごぼう、ウインナー、しょうゆ、オリーブ油、にんにく)	カラフルマリネ (かぶ、胡瓜、赤ピー、黄ピー、レモン汁、はちみつ)	スープ (白菜、エリンギ)			クロワッサン、牛乳		
12	土	りんご ジュース	りんご ジュース	ハヤシライス (米、豚小間、人参、玉葱、じゃが芋、しめじ、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスター、油)		塩こんぶ和え (きやべつ、胡瓜、塩こんぶ、塩)			りんご	きなこラスク、牛乳 (食パン、バター、砂糖、スキム、きなこ)			
14	月	麦茶	小魚 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	カレー麻婆豆腐 (豚挽、豆腐、葱、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、中華味、カレー粉、にんにく、ごま油)	白菜とえのきの炒め物 (白菜、えのき、赤ピー、しょうゆ、鶏がら、油)	かぶの浅漬け (かぶ、塩、生姜)	すまし汁 (水菜、玉葱)			大学芋、牛乳 (さつま芋、ごま、油、しょうゆ、砂糖、みりん)		
15	火	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	はんぺんのコーンマヨ焼き (はんぺん、玉葱、コーン、コーンクリーム缶、マヨ、チーズ)	大根の中華煮 (大根、鶏もも、しょうゆ、生姜、みりん、鶏がら、片栗粉)	チンゲン菜のお浸し (チンゲン菜、もやし、しょうゆ、かつお節)	みそ汁 (葱、ごぼう)			三食豆ブレッド、牛乳		
16	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	肉じゃが (鶏もも、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、いんげん、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、油)	キャベツとツナのソテー (きやべつ、ツナ、コンソメ、油)	春雨と胡瓜の和え物 (春雨、胡瓜、わかめ、しょうゆ、砂糖、ごま油)	みそ汁 (麩、なめこ)			切干大根の混ぜご飯、麦茶 (米、切干大根、人参、油揚げ、ごま、のり、酢、砂糖、しょうゆ)		
★17	木	野菜 ジュース	野菜 ジュース	雑穀ごはん (米、雑穀、塩)	鶏のから揚げ、サニーレタス、ミニトマト (鶏もも、生姜、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン、マヨ)	豚汁 (豚小間、大根、人参、葱、里芋、こんにやく、ごぼう、しめじ、みそ)	ゼリー(オレンジ ジュース、寒天、 砂糖、レモン汁)			モンブラン、牛乳 (バター、卵、小麦粉、B.P、バニラエッセンス、マロンクリーム、生クリーム、栗甘露煮)		
18	金	麦茶	干し芋 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	カレイの煮付け (カレイ、生姜、しょうゆ、酒、みりん、生姜)	ごぼうとちくわの炒め物 (ごぼう、ちくわ、玉葱、しょうゆ、砂糖、ごま油)	ほうれん草の白和え (ほうれん草、人参、豆腐、しょうゆ、砂糖)	すまし汁 (そうめん、あさつき)			グラタンパン、牛乳		
19	土	牛乳	子どもおせんべい 牛乳	たらこスパゲッティー (スパゲッティー、塩、たらこ、玉葱、しめじ、舞茸、鶏がら、しょうゆ、バター)		サニーレタスのごまサラダ (サニーレタス、黄ピー、コーン、オリーブ油、レモン汁、砂糖、ごま)			バナナ	梅昆布おにぎり、麦茶 (米、梅干し、塩昆布、しょうゆ、のり)			
21	月	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	かじきのトマトソースがけ (かじきまぐろ、塩、トマト、トマト缶、玉葱、オリーブ油、コンソメ、パセリ)	にんじんと大豆の炒め物 (人参、大豆、しょうゆ、砂糖、ごま油)	チンゲン菜のおかか和え (チンゲン菜、みりん、みそ、かつお節)	スープ (にら、えのき)			フルーツヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、レーズン、バナナ、コーンフレーク、砂糖)		
22	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	とんぺい焼き風オムレツ (卵、豚小間、キャベツ、もやし、牛乳、油、お好みソース、マヨ、かつお節)	さつま芋のハニーレモン煮 (さつま芋、はちみつ、レモン、砂糖、塩)	オニオンサラダ (玉葱、小麦粉、油、レタス、水菜、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油)	スープ (白菜、春雨、赤ピー)			黒ごまあんぱん、牛乳		
23	水	<b>勤労感謝の日</b>											
24	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、キャベツ、葱、みそ、酒、砂糖、バター)	煮浸し (小松菜、人参、もやし、しょうゆ、酒、砂糖)	大根のゆず漬け (大根、ゆず、砂糖、塩、酢)	すまし汁 (みつば、豆腐)			かき玉うどん、麦茶 (うどん、鶏もも、卵、あさつき、片栗粉、しょうゆ、みりん)		
25	金	野菜 ジュース	野菜 ジュース	小松菜とじゃこのご飯 (米、小松菜、じゃこ、ごま、しょうゆ)	みそチーズとんかつ (豚ロース、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油、赤みそ、砂糖、酒)	千野菜 (水菜、キャベツ、人参)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、マヨ、スキム)	コンソメスープ (かぶ、玉葱、コーン)	みかん	メープルリング、牛乳			
26	土	牛乳	子どもおせんべい 牛乳	照りマヨ丼 (米、鶏もも、玉葱、しめじ、しょうゆ、砂糖、みりん、マヨ)		キャベツのゆかり和え (キャベツ、人参、ゆかり、塩)			グレープ フルーツ	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、レーズン、バター)			
28	月	豆乳	チーズ 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鯖の梅しょうゆ煮 (鯖、梅干し、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	ほうれん草のコーンソテー (ほうれん草、コーン缶、バター、鶏がら)	ひじきと玉葱の甘酢サラダ (ひじき、玉葱、かつお節、酢、塩、砂糖)	みそ汁 (大根、人参)			だまご汁、麦茶 (米、塩、片栗粉、鶏もも、ごぼう、舞茸、葱、しょうゆ、酒、鶏がら)		
29	火	麦茶	田作り 牛乳	ご飯 (米、押麦)	チキンとさつま芋のクリーム煮 (鶏ムネ肉、さつま芋、玉葱、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、油)	チンゲン菜のオイスターソース炒め (チンゲン菜、人参、オイスターソース、しょうゆ、油)	焼きかぶのドレッシング和え (かぶ、砂糖、レモン汁、オリーブ油)	スープ (ブロッコリー、コーン)			ウインナーパン、牛乳		
30	水	麦茶	プルーン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	豚肉のねぎ焼き (豚小間、あさつき、ごま油、レモン汁、しょうゆ)	五目豆 (大豆、人参、ごぼう、こんにやく、こんぶ、しょうゆ、砂糖、油)	パリパリサラダ (水菜、油揚げ、ワタンの皮、しらす、しょうゆ、ごま油)	みそ汁 (キャベツ、玉葱)			マカロニかりんとう、牛乳 (マカロニ、練乳、はちみつ、バター、きなこ、油)		

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

\*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(病気から守ってくれる)

☆17日は11月のお誕生日会です!