

2016年12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	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	おむすび (米、ごま、のり)	鮭の塩焼き (サーモン、塩)	浅漬け (胡瓜、人参、昆布茶)	豚汁 (豚バラ、大根、ごぼう、人参、葱、こんにやく、里芋、みそ)		みかん	ためきうどん、麦茶 (うどん、わかめ、かまぼこ、揚げ玉、しょうゆ、みりん、酒)	
2	金	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	鶏の照り焼き (鶏もも、生姜、しょうゆ、みりん、酒)	小松菜の煮びたし (小松菜、人参、厚揚げ、しょうゆ、砂糖)	ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	スープ (キャベツ、もやし)		とちおとめリング、牛乳	
3	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	焼きそば (中華麺、豚小間、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、ウスター、中濃、油)				ワカメスープ (ワカメ、白ごま、ごま油)	りんご	たらまヨトースト、牛乳 (食パン、たらこ、マヨ、スキム、パセリ)	
5	月	豆乳	小魚 豆乳	マカロニクリームグラタン (マカロニ、鶏小間、じゃが芋、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、塩、パセリ粉)		オレンジサラダ (レタス、水菜、胡瓜、オレンジ、レモン汁、砂糖、オリーブ油)		トマトスープ (玉葱、かぶ、セロリ、トマト缶)		いなり寿司、麦茶 (米、油揚げ、酢、砂糖、塩、しょうゆ)	
6	火	麦茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	ほうれん草のマヨしょうゆ和え (ほうれん草、人参、マヨ、しょうゆ)	みそ汁 (玉葱、なす)		黒糖ロール、コーンクリームスープ (クリームコーン缶、玉葱、バター、牛乳、コンソメ、塩)	
7	水	牛乳	干し芋 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	すき焼き風 (豚バラ、焼き豆腐、白菜、葱、人参、白滝、春菊、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)	もやしのソテー (もやし、ニラ、エリンギ、鶏がら、しょうゆ、油)	たたきごぼう (ごぼう、酢、しょうゆ、砂糖)	すまし汁 (ふ、あさつき)		焼きビーフン、麦茶 (ビーフン、玉葱、ピーマン、赤ピ、桜えび、しょうゆ、中華味、油)	
☆8	木	野菜ジュース	野菜ジュース	きのこごはん(米、しめじ、舞茸、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん)	メンチカツ (豚挽、玉葱、キャベツ、卵、小麦粉、パン粉、油)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	サニーレタス/トマト	みそ汁 (三つ葉、豆腐、なめこ)	パインゼリー (寒天、パインジュース)	キャラメルりんごケーキ、牛乳 (小麦粉、強力粉、グラニュー糖、りんご、卵、ベーキングパウダー、バター、生クリーム)	
9	金	麦茶	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	焼きししやも (ししやも、油)	根菜の煮物 (ごぼう、ちくわ、人参、こんにやく、しょうゆ、みりん)	ころころ胡瓜 (胡瓜、塩)	すまし汁 (かぶ、えのき)		ハムロール、牛乳	
10	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	ポーク焼肉丼 (米、豚小間、ニラ、もやし、しょうゆ、砂糖、にんにく、生姜、油)				スープ (玉葱、人参、カリフラワー)		セサミクッキー、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、黒ゴマ、バター、牛乳)	
12	月	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豚挽、絹豆腐、葱、みそ、テンメン、しょうゆ、砂糖、ごま油)	春雨サラダ (春雨、人参、胡瓜、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)	大根とワカメの和え物 (大根、わかめ、しょうゆ、おかか)	スープ (チンゲン菜、エリンギ)		しらすと梅の混ぜご飯、麦茶 (米、しらす、梅干し、のり、しょうゆ)	
13	火	麦茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの煮つけ (かじきまぐろ、生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、酒)	春菊のごま和え (春菊、もやし、人参、しょうゆ、砂糖、ごま)	蒸しキャベツとなすのポン酢がけ (キャベツ、なす、ポン酢、油)	みそ汁 (玉葱、舞茸)		オニオンブレッド、牛乳	
14	水	麦茶	干し芋 麦茶	茶飯 (米、ほうじ茶、塩)	おでん (大根、うずらの卵、ちくわ、こんにやく、昆布、油揚げ、鶏挽、人参、エリンギ、葱、しょうゆ、みりん、酒)		白菜の即席 (白菜、人参、塩)		みかん	チーズ蒸しパン、牛乳 (ホットケーキ粉、砂糖、チーズ、牛乳)	
15	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	チリコンカン (豚小間、金時豆、玉葱、人参、セロリ、トマト缶、コンソメ、ウスター、ケチャップ、油)	小松菜ときのこの炒め物 (小松菜、エリンギ、しめじ、鶏がら、しょうゆ、油)	スティック野菜 (胡瓜、黄ピ、マヨ)	スープ (ブロッコリー、玉葱)		コーンバターラーメン、麦茶 (中華麺、葱、コーン、みそ、中華味、バター、のり)	
16	金	麦茶	プルーン 牛乳	鶏ごぼうごはん(米、鶏小間、ごぼう、人参、しょうゆ、酒、みりん)	湯豆腐 (たら、豆腐、昆布、ポン酢)	里芋の煮物 (里芋、人参、しょうゆ、砂糖)	かぶのゆず和え (かぶ、かぶ葉、塩、ゆず)	みそ汁 (白菜、油揚げ)		クリスマスパン、牛乳	
17	土	りんごジュース	りんごジュース	バジル炒めごはん (米、鶏挽、玉葱、赤ピ、バジル、卵、しょうゆ、鶏がら、ウスター、油)		コーンサラダ (レタス、胡瓜、コーン缶、レモン汁、砂糖、塩)			りんご	クラッカーサンド、牛乳 (クラッカー、いちごジャム)	
19	月	麦茶	レーズン 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	海老シュウマイ (海老、はんぺん、豚挽、葱、生姜、酒、片栗粉、ポン酢)	花野菜のオーロラソース (ブロッコリー、カリフラワー、マヨ、ケチャップ)	茹でもやし	春雨スープ (春雨、チンゲン菜、人)		オレンジスコーン、牛乳 (小麦粉、バター、砂糖、牛乳、オレンジピール)	
20	火	牛乳	コーンフレーク 牛乳	あんかけ麺 (揚げ麺、豚小間、白菜、人参、もやし、玉葱、エリンギ、しょうゆ、中華味)		胡瓜の塩昆布和え (胡瓜、塩昆布)			いちご	抹茶ブレッド、牛乳	
21	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	鯖の味噌煮 (鯖、生姜、みそ、砂糖、酒、しょうゆ、みりん)	南瓜のいとこ煮(奈良県) (南瓜、小豆、砂糖、しょうゆ)	ほうれん草のお浸し (ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ)	すまし汁 (かまぼこ、水菜)		ひつまみ汁(岩手県)、麦茶 (白菜、大根、人参、ごぼう、油揚げ、小麦粉、しょうゆ、みりん、酒)	
♪22	木	野菜ジュース	野菜ジュース	白パン	唐揚げ (鶏もも、しょうゆ、砂糖、酒、生姜、にんにく、片栗粉、油)	フライドポテト/星形人参	ブロッコリー/ミニトマト	野菜のポタージュ (人参、玉葱、じゃが芋、コンソ)	みかん	ヨーグルトティラミス、麦茶 (ヨーグルト、生クリーム、クリームチーズ、砂糖、ココア、グラノーラ)	
23	金	天皇誕生日									
24	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	サンドウィッチ (食パン、レタス、ハム、チーズ、マヨ)(食パン、卵、マヨ、スキム)				スープ (ほうれん草、人参、玉葱)	いちご	五平餅、麦茶 (米、みそ、砂糖、みりん、ごま)	
26	月	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	なすと豚のくるくる揚げ/千レタス (豚ロース、なす、塩、小麦粉、卵、パン粉、中濃)	カラフルピクルス (大根、赤ピ、黄ピ、セロリ、酢、砂糖、塩)	ポトフ (じゃが芋、人参、玉葱、ブロッコリー、大豆、ウィンナー、コンソメ、塩)		いちご	スノーボールクッキー、牛乳 (小麦粉、バター、クルミ、粉糖、塩)	
27	火	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	サーモンのレモンムニエル (サーモン、小麦粉、塩、レモン汁、バター、しょうゆ)	さつま芋のりんご煮 (さつま芋、りんご、砂糖)	白菜のクリーム煮 (白菜、人参、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、塩)	スープ (ニラ、エリンギ)		あんドーナッツ、牛乳	
28	水	牛乳	干し芋 牛乳	カレーライス (米、豚小間、玉葱、人参、じゃが芋、カレーパウダー、スキム、牛乳)		コールスローサラダ (キャベツ、人参、コーン缶、マヨ、塩)			みかん	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、パイン缶、バナナ、りんご、砂糖、コーンフレーク)	
29	木	冬休み									
30	金										
31	土										

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!

☆8日は12月のお誕生日会です! ♪22日はクリスマスランチプレートです!