

2017年1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

		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		
4	水	りんごジュース	りんごジュース	五目ちらし寿司 (米・米酢・砂糖・食塩・かんぴょう・砂糖・醤油・海老・卵・絹さや・でんぶ・刻みのり)		野菜かき揚げ (ごぼう・人参・ちくわ・塩・薄力粉)		すまし汁 (とろろ昆布・まり麩)		みかん		キャロットコーン蒸しパン 牛乳 (薄力粉・人参・コーン・ベーキングパウダー・牛乳)			
5	木	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯 (米・押麦)		のし焼き (鶏挽・長葱・豆腐・味噌・生姜・みりん・白ゴマ・青のり)		にんじんしりしり (人参・卵・みりん・醤油・油)		カリフラワーのピクルス (カリフラワー・赤ピーマン・黄ピーマン・酢・砂糖・塩)		すまし汁 (三つ葉・かまぼこ)		七草粥 麦茶 (米・大根・かぶ・せり・食塩)	
6	金	牛乳	昆布 牛乳	ご飯 (米・アマランサス)		豚肉と白菜のコンソメ煮 (豚ばら・白菜・赤ピーマン・コンソメ・醤油・酒)		かぼちゃのオープン焼き (南瓜・塩・オリーブオイル)		いんげんのピーナッツ和え (いんげん・人参・ピーナッツ・塩)		ポタージュ (ごぼう・玉葱・コンソメ・牛乳)		ごまチーズパン 牛乳	
7	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	しらすチャーハン (米・しらす・長葱・人参・卵・鶏がら・醤油・油)								中華スープ (チンゲン菜・えのき)		りんご じゃがいも餅 麦茶 (じゃが芋・片栗粉・食塩・砂糖・醤油)	
9	月	成人の日													
10	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米・押麦)		治部煮 (鶏もも・片栗粉・ごぼう・大根・人参・みりん・酒・砂糖・醤油)		ロマネスコチーズ焼き (ロマネスコ・チーズ)		小松菜のおかか和え (小松菜・人参・醤油・かつお節)		みそ汁 (なめこ・玉葱)		マロンクリームデニッシュ 牛乳	
11	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	白パン		ビーフシチュー(非常食) (牛肉・玉葱・人参・じゃがいも・ブイヨン・トマトピューレ)		パリパリサラダ (レタス・胡瓜・ハム・ワンタン・酢・醤油・砂糖・油)				いちご		さつまいもぜんざい 麦茶 (小豆・砂糖・食塩・さつまいも・薄力粉)	
12	木	牛乳	昆布 牛乳	ご飯 (米・押麦)		手作りがんもどき (豆腐・鶏挽・人参・ひじき・卵・生姜・砂糖・醤油・油)		煮浸し (ほうれん草・人参・しめじ・砂糖・みりん・酒・醤油・油)		トマトのサラダ (トマト・黄ピーマン・酢・砂糖・醤油)		みそ汁 (なす・キャベツ)		サンマー麺(横浜) 麦茶 (中華麺・豚肉・もやし・人参・きくらげ・中華だし・醤油)	
13	金	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米・アマランサス)		タラの野菜あんかけ (たら・酒・食塩・もやし・人参・しめじ・砂糖・醤油・みりん・片栗粉)		里芋田楽 (里芋・赤味噌・みりん・酒・砂糖)		胡瓜とわかめの酢の物 (胡瓜・わかめ・カニカマ・酢・砂糖・醤油)		かきたま汁 (卵・あさつき)		チキンライス (米・ケチャップ・鶏肉・玉葱・コンソメ・パセリ)	
14	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	タコライス (米・豚挽・玉葱・トマト・レタス・チーズ・ウスターソース・コンソメ・ケチャップ)								中華スープ (人参・玉葱)		いよかん ニラせんべい 牛乳 (強力粉・にら・味噌・油・砂糖・醤油)	
16	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米・アマランサス)		スペイン風オムレツ (卵・じゃが芋・玉葱・トマト・生クリーム・食塩・ケチャップ・パセリ)		ブロッコリーのソテー (ブロッコリー・ベーコン・食塩・コンソメ・油)		春雨のサラダ (春雨・もやし・胡瓜・人参・醤油・ごま油)		コンソメスープ (セロリ・えのき)		マカロニきな粉 牛乳 (マカロニ・きな粉・砂糖)	
17	火	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米・押麦)		八宝菜 (豚肉・白菜・人参・玉葱・筍・きくらげ・うずらの卵・絹さや・中華だし・醤油・片栗粉)		さつまいものミルク煮 (さつまいも・牛乳・バター・スキムミルク・砂糖)		海老ワンタンスープ (海老・葱・片栗粉・中華だし)				豚まんおやき 牛乳	
18	水	牛乳	小魚 麦茶	ご飯 (米・アマランサス)		鮭の西京焼き (サーモン・味噌・みりん・酒・砂糖)		切干大根の煮物 (切干大根・人参・さつまいも・砂糖・みりん・酒・醤油)		春菊のごま和え (春菊・もやし・醤油・砂糖・黒ごま)		すまし汁 (わかめ・豆腐)		おにぎり 麦茶 (米・塩昆布・のり)	
★19	木	野菜ジュース	野菜ジュース	ピラフ (米・玉葱・人参・コンソメ・パセリ)		チキンナゲット(バーベキューソース) (鶏むね肉・豆腐・卵・食塩・片栗粉・油・中濃ソース・ケチャップ・レモン果汁)		サニーレタス/ミニトマト		ポテトサラダ (じゃがいも・人参・胡瓜・マヨネーズ・スキムミルク・食塩)		ポタージュ (コーン・玉葱・牛乳)		シュークリーム 牛乳 (薄力粉・バター・卵・食塩・生クリーム・苺)	
20	金	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯 (米・アマランサス)		豚肉とごぼうのしぐれ煮 (豚もも・ごぼう・人参・砂糖・みりん・酒・醤油)		ピーマンの炒め物 (赤ピーマン・ピーマン・じゃこ・砂糖・味噌)		きやべつのはなめ茸和え (きやべつ・はなめ茸)		すまし汁 (にら・もやし)		カマンベールリング 牛乳	
21	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	ツナスパゲティー (スパゲティー・ツナ・しめじ・エリンギ・玉葱・醤油・刻みのり)								コンソメスープ (ブロッコリー・人参)		バナナ キャラメルポップコーン 牛乳 (とうもろこしの種・バター・生クリーム・砂糖)	
23	月	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米・アマランサス)		タンドリーチキン (鶏肉・食塩・ヨーグルト・カレー粉・にんにく)		りんごサラダ (白菜・りんご・水菜・はちみつ・砂糖・酢・食塩)		かぶの洋風煮 (かぶ・コンソメ・塩)		コンソメスープ (じゃがいも・あさつき)		アメリカンドック 牛乳 (ホットケーキミックス・牛乳・ソーセージ・油・ケチャップ)	
24	火	牛乳	昆布 牛乳	ご飯 (米・押麦)		鯖の生姜煮 (鯖・酒・みりん・醤油・生姜)		納豆和え (ほうれん草・人参・納豆・刻みのり・醤油)		しらたきのたらこ炒め (しらたき・たらこ・醤油・油)		みそ汁 (白菜・にら)		メープルブレッド 牛乳	
25	水	麦茶	コーンフレーク 麦茶	親子丼 (米・卵・鶏もも・玉葱・人参・砂糖・みりん・酒・醤油・三つ葉・刻みのり)				もろぎゅう (きゅうり・味噌)		ひじきの煮物 (ひじき・人参・ちくわ・こんにゃく・砂糖・醤油・みりん)		すまし汁 (舞茸・麩)		プレーンクッキー 牛乳 (薄力粉・バター・卵・砂糖・ベーキングパウダー)	
26	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米・押麦)		車麩のフライ(ソース) (車麩・パン粉・食塩・卵・小麦粉・中濃ソース)		千キャベツ		卵サラダ (卵・ブロッコリー・胡瓜・赤ピーマン・マヨネーズ)		みそ汁 (玉葱・里芋)		はっさく 焼うどん 麦茶 (うどん・豚肉・玉葱・人参・醤油・かつお節)	
27	金	牛乳	プルーン 麦茶	ポークカレー (米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・カレールー・牛乳・スキムミルク)				大根サラダ (大根・人参・きゅうり・しそ・砂糖・酢・醤油)						りんご ピザパン 牛乳	
28	土	野菜ジュース	野菜ジュース	おにぎり (米・鮭フレーク・わかめふりかけ・のり)						豚汁 (豚肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・油揚げ・里芋・味噌)		みかん		ごまラスク 牛乳 (食パン・バター・砂糖 白ゴマ)	
30	月	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米・アマランサス)		高野豆腐の肉詰め (高野豆腐・鶏挽・人参・しめじ・葱・酒・みりん・醤油)		きんぴらごぼう (ごぼう・人参・白ごま・砂糖・酒・みりん・醤油)		白菜のゆかり和え (白菜・ゆかり)		みそ汁 (絹さや・なす)		マシュマロサンド 牛乳 (リッツ・マシュマロ)	
31	火	豆乳	レーズン 豆乳	ご飯 (米・押麦)		ぶりの塩焼き/大根おろし (ぶり・酒・食塩・大根・醤油)		小松菜の和え物 (小松菜・もやし・桜えび・醤油)		ジャーマンポテト (じゃが芋・ベーコン・赤ピーマン・バター・食塩)		みそ汁 (わかめ・葱)		とちおとめブレッド 牛乳	

きいろのグループ

ちからのもとなる!

あかのグループ

からだをつくるもとなる!
(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 (病氣から守ってくれる)

☆19日は1月のお誕生日会です!