

2017年2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				
1	水	麦茶	バナナチップ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ポークチャップ (豚小間、玉葱、エリンギ、にんにく、白ワイン、バター)	マカロニサラダ (マカロニ、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	やみつき塩きやべつ (きやべつ、塩こんぶ、ごま、ごま油、塩)	スープ (えのき、ブロッコリー)			きなこもち、牛乳 (片栗粉、砂糖、スキム、きなこ、黒蜜)		
2	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	サーモンのカレームニエル (サーモン、小麦粉、カレー粉、塩、オリーブ油、パセリ)	チンゲン菜の煮びたし (チンゲン菜、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん)	かぶのさっぱり和え (かぶ、レモン汁、砂糖、塩)	みそ汁 (かぶの葉、しめじ)			恵方巻き、麦茶 (米、卵、胡瓜、かんぴょう、でんぶ、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、塩、しょうゆ、のり)		
3	金	麦茶	干し芋 牛乳	豆ごはん (米、しらす、大豆、しょうゆ)	鶏の照り焼き (鶏もも、生姜、酒、しょうゆ、砂糖)	ふろふき大根 (大根、みそ、砂糖、みりん、酒)	ほうれん草のお浸し (ほうれん草、人参、もやし、しょうゆ)	すまし汁 (麩、三つ葉)			おにパン、牛乳		
4	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	すき焼き丼 (米、豚小間、白菜、人参、白滝、葱、豆腐、しょうゆ、酒、みりん)		胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し、砂糖、塩)			りんご	シュガーバタークレープ、麦茶 (ホットケーキ粉、牛乳、グラニュー糖、バター)			
6	月	豆乳	プルーン 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	はんぺんと鶏のつくね (鶏挽、はんぺん、ひじき、玉葱、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉)	かぶとベーコンのコンソメ煮 (かぶ、かぶの葉、ベーコン、コンソメ、塩)	ブロッコリーのオーロラソース (ブロッコリー、ケチャップ、マヨ)	スープ (ほうれん草、エリンギ)			焼き芋、牛乳 (さつま芋)		
7	火	牛乳	こんぶ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の幽庵焼き (鯖、ゆず、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	キャロットラペ (人参、水菜、レーズン、ピーナッツ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	じゃが芋の煮っころがし (じゃが芋、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (豆腐、なめこ)			三食豆パン、牛乳		
8	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	麻婆丼 (米、豆腐、豚挽、葱、にら、生姜、テンメン、みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉)		わかめサラダ (レタス、わかめ、胡瓜、赤ピ、しょうゆ、酢、砂糖)	えびワントンスープ (むきえび、鶏挽、生姜、片栗粉、ワントンの皮、白菜、人参、鶏がら、塩)			ナポリタン、麦茶 (スパゲッティ、ウインナー、ピーマン、玉葱、ケチャップ、ウスター)			
★9	木	野菜 ジュース	野菜ジュース	ご飯 (米、押麦)	チキン南蛮(宮崎県) (鶏もも、生姜、しょうゆ、小麦粉、油、酢、砂糖、しょうゆ)(卵、らっきょう、マヨ)	南瓜のオープン焼き (南瓜、オリーブ油、塩)	サニーレタス/ミニトマト	みそ汁 (キャベツ、油揚げ)	ゼリー(みかん 缶、もも缶、寒天、 砂糖)	ストロベリーレアチーズ、麦茶 (クリームチーズ、ヨーグルト、生クリーム、レモン汁、ゼラチン、砂糖、いちご、クッキー)			
10	金	麦茶	プルーン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ぶり大根 (ぶり、大根、生姜、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	春菊の白和え (春菊、人参、こんにやく、豆腐、みそ、ごま、しょうゆ、砂糖)	人参の和風ポターージュ (人参、玉葱、じゃが芋、みそ、かつお節、豆乳、小麦粉)			グラタンパン、牛乳			
11	土	建国記念日											
13	月	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	いり豆腐 (豆腐、鶏挽、卵、人参、いんげん、きくらげ、しょうゆ、酒、みりん)	こんにやくの田楽 (こんにやく、赤みそ、砂糖、酒)	ほうれん草のかにかま和え (ほうれん草、もやし、かにかま、しょうゆ)	すまし汁 (とろろ、あさつき)			ココアベリーマフィン、牛乳 (ホットケーキ粉、ココア、砂糖、ブルーベリー、スキム、牛乳、バター)		
14	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	豚肉のスタミナ炒め (豚小間、もやし、にら、にんにく、生姜、しょうゆ、みりん、酒、油)	ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)	千キャベツ/トマト	みそ汁 (納豆、葱)			シナモンロール、牛乳		
15	水	麦茶	レーズン 麦茶	トースト	サーモンのクリームシチュー (サーモン、人参、玉葱、じゃが芋、かぶ、小麦粉、バター、牛乳、スキム、コンソメ)	きのこサラダ (レタス、サニー、胡瓜、しめじ、エリンギ、ベーコン、オリーブ油、ポン酢)			みかん	梅ゆかりごはん、麦茶 (米、梅干し、ゆかり、ごま)			
16	木	豆乳	こんぶ 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鶏の葱マヨ焼き (鶏もも、葱、ごま、ごま油、マヨ、塩)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)	ピーナッツなます(千葉県) (大根、人参、ピーナッツ、酢、塩、砂糖)	すまし汁 (白菜、舞茸)			ソース焼きそば、麦茶 (蒸し麺、豚小間、きやべつ、人参、玉葱、鶏がら、ソース、青のり)		
17	金	麦茶	干し芋 麦茶	ピラフ (米、ピーマン、人参、コンソメ、バター)	タンドリーシュリンプ (えび、ヨーグルト、にんにく、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、油)	小松菜のソテー (小松菜、もやし、人参、鶏がら、しょうゆ、油)	きやべつのゆかり和え (きやべつ、ゆかり、塩)	スープ (水菜、コーン)			ツナサラダパン、牛乳		
18	土	麦茶	小魚 麦茶	鶏そぼろ丼 (米、鶏挽き、卵、でんぶ、生姜、しょうゆ、酒、砂糖、油)				みそ汁 (なす、人参、しめじ)	りんご	クラッカーサンド、牛乳 (クラッカー、クリームチーズ、レーズン、砂糖)			
20	月	豆乳	パン耳きなこ 豆乳	あんかけ焼きそば (蒸し麺、油、豚小間、白菜、玉葱、人参、もやし、きくらげ、うずらの卵、鶏がら、しょうゆ、片栗粉)		胡瓜の甘酢漬け (胡瓜、赤ピ、生姜、酢、砂糖、塩、ごま油)		わかめスープ (わかめ、葱、ごま)			フルーツヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、バナナ、みかん缶、パイン缶、砂糖、コーンフレーク)		
21	火	麦茶	こんぶ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	かじきの煮つけ (かじき、生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)	きのこソテー (しめじ、エリンギ、人参、チンゲン菜、バター、しょうゆ)	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)			ほうれん草チーズブレッド、牛乳		
22	水	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	チキンの香草パン粉焼き (鶏もも、にんにく、酒、塩、パン粉、パセリ、バジル、オリーブ油)	オレンジとチーズのサラダ (水菜、胡瓜、オレンジ、チーズ、酢、塩、砂糖)	もやしのソテー (もやし、人参、ピーマン、鶏がら、しょうゆ)	スープ (かぶ、かぶの葉)			トマトリゾット、麦茶 (米、ハム、玉葱、コーン、コンソメ、にんにく、オリーブ油)		
23	木	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の竜田揚げ (鯖、生姜、しょうゆ、酒、片栗粉、油)	五目豆 (大豆、人参、昆布、こんにやく、いんげん、いりこ、しょうゆ、砂糖)	浅漬け (白菜、胡瓜、人参、塩)	みそ汁 (さつま芋、玉葱)			かき玉うどん、麦茶 (うどん、卵、あさつき、しょうゆ、みりん、片栗粉)		
24	金	麦茶	レーズン 麦茶	横須賀海軍カレー (米、豚小間、玉葱、じゃが芋、人参、トマト缶、カレー粉、小麦粉、バター、コンソメ、ケチャップ、ウスター、福神漬)		グリーンサラダ (レタス、胡瓜、トマト、コーン、酢、塩、砂糖、油)	ゆでたまご		ヤクルト	豚まんおやき、牛乳			
25	土	牛乳	こどもせんべい 牛乳	和風スパゲッティ (スパゲッティ、ベーコン、玉葱、しめじ、しょうゆ、みりん、のり)				スープ (カリフラワー、人参、コーン)	はっさく	鮭おにぎり、麦茶 (米、鮭フレーク、ごま、のり)			
27	月	麦茶	バナナチップ 麦茶	炊き込みご飯(米、ツナ、ごぼう、人参、あさつき、塩昆布、しょうゆ、みりん、酒)	高野豆腐のそぼろ煮 (高野豆腐、豚挽、葱、しめじ、しょうゆ、砂糖、酒)	温野菜 (カリフラワー、人参、マヨ)	菜の花のおかか和え (菜の花、もやし、おかか、しょうゆ)	みそ汁 (じゃが芋、わかめ)			パンプディング、牛乳 (食パン、卵、牛乳、砂糖、レーズン、バター)		
28	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯 (米、押麦)	回鍋肉 (豚バラ、きやべつ、ピーマン、赤ピ、葱、テンメン、みそ、酒、油)	ナムル (小松菜、豆もやし、人参、塩、ごま油)	南瓜のいとこ煮 (南瓜、小豆、砂糖、しょうゆ)	スープ (春雨、人参、きくらげ、ごま)			抹茶ブレッド、牛乳		

ちからのもとになる! **からだをつくるもとになる!** ***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
 あかのグループ
 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)

☆9日は2月のお誕生日会です!