

# 2017年7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	土	牛乳	コーンフレーク	スタミナ焼肉丼	(米、豚小間、もやし、ニラ、玉葱、キャベツ、生姜、にんにく、しょうゆ、砂糖、油)						春雨スープ (春雨、葱、わかめ)		オレンジ	クリームチーズサンド、麦茶 (クラッカー、クリームチーズ、ブルーベリージャム)	
3	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯	酢豚	(豚肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、ウスター、片栗粉)		南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)		サニーレタス		みそ汁 (かぶ、かぶ葉)		ふりかけご飯、麦茶 (米、桜えび、小松菜、青のり、しょうゆ、ごま、ごま油)	
4	火	麦茶	バナナチップ	ご飯	高野豆腐と鶏の煮物	(高野豆腐、鶏小間、人参、葱、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、油)		カラフルピーマンのおかか炒め (赤ピー、黄ピー、もやし、おかか、しょうゆ、油)		ごまドレサラダ (レタス、水菜、胡瓜、コーン缶、練りごま、酢、しょうゆ、砂糖)		みそ汁 (なす、玉葱)		豚まんおやき、牛乳	
5	水	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯	海老はんぺんのふわふわつくね	(海老、はんぺん、鶏挽、葱、塩、片栗粉、ボン酢)		人参グラッセ (人参、バター、砂糖)		オクラとえのきの和え物 (オクラ、えのき、しょうゆ)		スープ (エリンギ、チンゲン菜)		きらきらセタゼリー、おせんべい、麦茶 (寒天、ゼラチン、りんごジュース、オレンジジュース、カルピス、砂糖、レモン汁)	
6	木	牛乳	小魚 牛乳	ご飯	鶏の照り焼き	(鶏もも、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、生姜)		ラトウイユ (ズッキーニ、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、塩、コンソメ、油)		フレンチサラダ (レタス、胡瓜、黄ピー、酢、砂糖、塩、オリーブ)		スープ (コーン缶、大根)		豆乳ラーメン、麦茶 (中華麺、キャベツ、玉葱、人参、ベーコン、豆乳、鶏がら、にんにく、塩)	
7	金	麦茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯	鮭のごま味噌焼き	(サーモン、ごま、みそ、砂糖、みりん、酒、生姜)		小松菜のソテー (小松菜、しめじ、人参、鶏がら、しょうゆ、油)		金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖、塩)		すまし汁 (麩、三つ葉)		グラタンデニッシュパン、牛乳	
8	土	野菜ジュース	野菜ジュース	シーフードカレー (米、シーフードミックス、玉葱、じゃが芋、人参、トマト缶、カレールウ、油)									スイカ	いちごジャム蒸しパン、牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、いちごジャム、牛乳)	
10	月	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯	厚揚げと鶏の煮物	(厚揚げ、鶏小間、人参、いんげん、葱、しょうゆ、砂糖、酒)		ピーマンと人参のきんぴら (ピーマン、人参、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油)		胡瓜の梅肉和え (胡瓜、梅干し、のり、しょうゆ)		みそ汁 (キャベツ、なめこ)		餃子の皮せんべい、麦茶 (餃子の皮、青のり、チーズ)	
11	火	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯	なすの味噌炒め	(豚小間、なす、ピーマン、玉葱、みそ、砂糖、みりん、酒、生姜、油)		切干大根の煮物 (切干大根、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、油)		モロヘイヤのお浸し (モロヘイヤ、ほうれん草、えのき、しょうゆ)		すまし汁 (あさつき、しめじ)		黒糖ブレッド、冷製コーンスープ (コーンクリーム缶、玉葱、バター、牛乳、コンソメ、スキム、塩、バセリ粉)	
12	水	豆乳	バナナチップ 豆乳	ご飯	しそ巻きししゃも	(ししゃも、しそ、片栗粉、油)		冬瓜といんげんの煮物 (冬瓜、鶏小間、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん)		もずく酢 (もずく、胡瓜、カニカマ、酢、砂糖、塩)		みそ汁 (ニラ、玉葱)		ミルク餅、麦茶 (片栗粉、スキム、きな粉、砂糖、黒蜜)	
★13	木	野菜ジュース	野菜ジュース	白パン		ささみのチーズフライ (ささ身、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃)		ポテトサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、マヨ、スキム)		千キャベツ/ミニトマト		スープ (ブロッコリー、人参、玉葱)	ぶどうゼリー(ブドウジュース、寒天、砂糖)	レモンクリームロール、麦茶 (小麦粉、卵、牛乳、生クリーム、砂糖、はちみつ、レモン汁)	
14	金	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯	ちくわのタラマヨ焼き	(ちくわ、たらこ、マヨネーズ、スキム)		ビーフソテー (ビーフ、ピーマン、赤ピー、中華味、しょうゆ、油)		チンゲン菜の生姜醤油和え (チンゲン菜、人参、もやし、しょうゆ、生姜)		スープ (レタス、コーン缶)		シナモンロール、牛乳	
15	土	牛乳	おこさませんべい 牛乳	たっぷりネバネバ丼 (米、オクラ、納豆、たくわん、しょうゆ、のり)						貝だくさんスープ (鶏小間、玉葱、人参、キャベツ、鶏がら、塩)			メロン	黒ゴマクッキー、牛乳 (ホットケーキ粉、スキム、砂糖、黒ゴマ、バター、牛乳)	
17	月	海の日													
18	火	麦茶	田作り 麦茶	ご飯	麻婆豆腐	(豚挽、絹豆腐、葱、テンメン、生姜、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ごま)		春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、しょうゆ、砂糖、ごま)		さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、砂糖)		すまし汁 (舞茸、小松菜)		ずんだあんパン、牛乳	
19	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯	かじきのピカタ	(かじき、卵、小麦粉、塩、ケチャップ)		ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、コンソメ、食塩、油)		コロコロマリネ (胡瓜、黄ピー、カリフラワー、酢、砂糖、塩、オリーブ油)		スープ (モロヘイヤ、しめじ)		ポンデケーキ、牛乳 (ホットケーキ粉、白玉粉、チーズ、塩、牛乳)	
20	木	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	冷やし中華 (中華麺、ハム、卵、トマト、胡瓜、酢、しょうゆ、砂糖、みりん)				海老かき揚げ (海老、玉葱、人参、小麦粉、油)					スイカ	人参ピラフ、麦茶 (米、人参、玉葱、コンソメ、バター、塩)	
21	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯	豚の梅醤油炒め	(豚小間、玉葱、梅干し、しょうゆ、砂糖、みりん、油)		スパゲッティサラダ (サラスパ、胡瓜、人参、コーン缶、マヨ、スキム)		レタスの塩昆布和え (レタス、塩昆布)		みそ汁 (ごぼう、油揚げ)		オレンジブレッド、牛乳	
22	土	牛乳	おこさませんべい 牛乳	ハムチーズサンド・ツナマヨサンド (食パン、ハム、チーズ、レタス、バター)(食パン、ツナ缶、マヨ、スキム、バター)						野菜たっぷりミネストローネ (玉葱、キャベツ、ズッキーニ、人参、トマト缶、コンソメ、塩)			バナナ	五平餅、麦茶 (米、みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま)	
24	月	豆乳	チーズ 豆乳	ゆかりご飯	バンバンジー	(ささ身、胡瓜、水菜、もやし、練りごま、しょうゆ、砂糖)		じゃが芋のにっころがし (じゃが芋、しょうゆ、砂糖、みりん、油)				スープ (ワンタンの皮、葱)		キャラメルラスク、オレンジ、麦茶 (食パン、生クリーム、砂糖)	
25	火	麦茶	コーンフレーク 麦茶	ご飯	ゴーヤチャンプル	(豚小間、木綿豆腐、卵、ゴーヤ、玉葱、人参、おかか、しょうゆ、鶏がら、油)		わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、酢、砂糖、塩)		トマト		みそ汁 (なめこ、三つ葉)		ウィンナーパン、牛乳	
26	水	牛乳	バナナチップ 牛乳	ご飯	あじの南蛮漬け	(鱈、玉葱、人参、ピーマン、酢、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、油)		ひじきのマヨサラダ (ひじき、黄ピー、胡瓜、マヨ、スキム)		枝豆		みそ汁 (大根、ニラ)		水ようかん、麦茶 (寒天、こしあん、砂糖、塩)	
27	木	牛乳	レーズン 牛乳	ピビンバ丼	(米、鶏挽、ほうれん草、豆もやし、人参、卵、ごま油、塩、しょうゆ、砂糖)		なすと胡瓜の即席 (なす、胡瓜、塩)						スープ (もずく、ごま)		冷やしなめこうどん、麦茶 (うどん、なめこ、大根、しょうゆ、みりん、酒)
28	金	麦茶	おしゃぶり昆布 牛乳	ご飯	チリコンカン	(豚小間、金時豆、玉葱、人参、セロリ、トマト缶、ケチャップ、ウスター、カレー粉、コンソメ、油)		マッシュポテト (じゃが芋、バター、牛乳、塩)		茹でとうもろこし		スープ (カリフラワー、水菜)		オニオンブレッド、牛乳	
29	土	牛乳	おこさませんべい 牛乳	しらすと大葉の冷製パスタ (スパゲッティ、しらす、大葉、梅干し、しめじ、しょうゆ、オリーブ油)				カリカリシーザーサラダ (レタス、胡瓜、黄ピー、ベーコン、酢、砂糖、塩、粉チーズ)					グレープ フルーツ	鮭おにぎり、麦茶 (米、鮭フレーク、酒、のり)	
31	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯	鯖の味噌煮	(鯖、生姜、みそ、砂糖、みりん、しょうゆ)		なすとトマトの揚げ浸し (なす、トマト、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)		ブロッコリー(マヨ)		すまし汁 (冬瓜、あさつき)		バナナヨーグルト、麦茶 (ヨーグルト、バナナ、砂糖、コーンフレーク)	

\* 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)

★13日は7月のお誕生日会です!

\* めばえ組は13日のケーキにはちみつは使用しません。