



平成29年4月

幼児食 予定献立表



野の花保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	土	雑穀ごはん パンプキンシチュー バナナ	パン 野菜ジュース	米 押麦 もちきび じゃが芋	鶏もも肉 スキムミルク	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ バナナ	入園・進級おめでとう ございます。 今年一年楽しい 給食時間を過ごせる様に 頑張ります。
3	月	雑穀御飯 チキンの照煮 野菜イリチー 大根のみそ汁 ぶどう	ミックスシリアルミ ルク バナナ	米 もちきび 押麦 コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 豚肉 ミルク	生姜 にんにく 大根 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン 生しいたけ ねぎ ぶどう バナナ	新入園児は初めての 給食ですね！ みんなで食べると 何でも美味しいです！
4	火	沖縄そば 白和え グレープフルーツ	のりおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ 白ごま	豚三枚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 のり佃煮 味付けのり	ねぎ レタス 人参 グレープフルーツ	おそばのメニューの日 は、緑の時間が不足 しがち、夕食は 野菜料理でお願いします
5	水	ハヤシライス 胡瓜の和え物 絹ごしとわかめのすまし汁 オレンジ	ふかし芋 ミルク	米 さつま芋	豚肉 スキムミルク ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 オレンジ	献立表を見て、夕食と 重ならない様に しましょう。 今日の夕食は魚料理で お願いします
6	木	雑穀御飯 魚のマヨ焼き 春野菜のソテー 貝だくさん汁 いちご	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ じゃが芋	白身魚 豚バラ肉 豚肉 ツナ缶 卵 ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ フロccoliリー アスパラガス 人参 黄ピーマン ごぼう いちご には	春野菜のソテー！ 春を感じながら 食べてね。
7	金	雑穀御飯 マーボー豆腐 甘酢野菜 卵と野菜のスープ ブルー	ジャムパン 豆乳	米 もちきび 押麦 食パン ブルーベリー ジャム	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 鶏むね肉 調製豆乳	にんにく 玉葱 大根 乾しいたけ 人参 グリーンピース冷 セロリー 黄ピーマン ねぎ ブルー	保育園の給食は なるべく、色々な 食材を出して味覚を 育てています！
8	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め じゃが芋煮っころがし アーサ汁 オレンジ	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 厚揚げ豆腐 あおりの粉 乾燥あおさ ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ えのき オレンジ	お肉も野菜も豆腐も きのこも入った 栄養満点の丼です。 丼にすると子供達も 食べやすいですね！
10	月	煮込みうどん フルーツもすく バナナ	キャロットライス ミルク	うどん 米	鶏もも肉 なた 油揚げ わかめ おきなわもすく ツナ缶 ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 レモン 果汁 みかん缶 パイン缶 バナナ 冷) ムキ枝豆	もすく酢にフルーツ 缶を混ぜて食べやすく しました。
11	火	ミックスチャーハン パパーちゃんぶるー 小松菜と卵の味噌汁 オレンジ	ドーナツ ミルク	米	豚肉 卵 沖縄豆腐 ベーコン ミルク	生しいたけ には グリーンピース冷 ホールコーン缶 青パパイア 人参 小松菜 オレンジ	青パパイアを使った パパーちゃんぶるー。 他府県では食さない って知ってますか？ 美味しいのにね~♪
12	水	チキンカレー 甘酢大根 わかめスープ パイン缶	タンナファクルー 棒チーズ ミルク	米 じゃが芋 白ごま タンナファクルー	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ プロセスチーズ ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご 大根 グリーンピース冷 乾しいたけ ねぎ パイン缶	今日は子供たちが 好きなカレーです。 今回はチキン！
13	木	グリーンピース御飯 揚げ魚クチャップ煮 ひじき炒め 絹豆腐の味噌汁 ぶどう	じゃが芋団子ぜんざ い せんべい	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白玉粉 黒糖 カルシウムせんべい	白身魚 ひじき 豚肉 絹ごし豆腐 金時豆	グリーンピース 生 玉葱 にんにく しめじ パセリ 人参 には 大根 ねぎ ぶどう	グリーンピースの 旬は春！この時期 には生が出回ります。 丸くぶっくらしていい いい香りがしますよ。
14	金	雑穀御飯 うちなー風イリチー トマト胡瓜わかめの胡麻酢 もすくの味噌汁 グレープフルーツ	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋	豚三枚肉 厚揚げ豆腐 わかめ おきなわもすく なた ミルク	大根 人参 には トマト 胡瓜 ねぎ グレープフルーツ	うちなー風とは・・・ 甘辛く煮た三枚肉を 使っているから・・・ うちなーんちゅの ソウルフードです。

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





平成29年4月

幼児食 予定献立表



野の花保育園

日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15 土	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ バナナ	菓子パン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	鶏もも肉 スキムミルク 加工牛乳 ミルク	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 しめじ レタス 胡瓜 トマト バナナ	好きなシチュー に苦手な野菜を 混ぜてみましょう。 克服出来るかも!
17 月	もずく丼 きゃべつとささみのマヨ和え 大根の味噌汁 フルーツゼリー	バナナケーキ 豆乳	米 マヨネーズ	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ささみ プレーンヨーグルト 調製豆乳	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 ホールコーン缶 大根 しめじ バナナ	保育園ならではの もずく丼。 新しい?もずくの 食べ方です。
18 火	雑穀ごはん 肉じゃが 野菜の納豆和え 厚揚げとえのきの味噌汁 ぶどう	ブラマンジェ 胚芽クラッカー	米 雑穀ミックス じゃが芋 コーンスターチ 胚芽クラッカー	豚肉 挽きわり納豆 厚揚げ豆腐 加工牛乳	生姜 玉葱 人参 糸こんにゃく ねぎ グリーンピース冷 キャベツ 小松菜 えのき ぶどう みかん缶	大量で調理する 肉じゃがは最高! モリモリ食べてね。
19 水	春のだけのご御飯 赤魚のムニエル しらすの野菜和え アーサ汁 グレープフルーツ	サーターアングギー ミルク	米 もち米 黒糖	鶏もも肉 油揚げ 赤魚 しらす干し 乾燥あおさ 沖縄豆腐 卵 ミルク	たけのこ水煮 人参 みつば パセリ 胡瓜 玉葱 トマト グレープフルーツ	春はたけのこ・・・ 炊き込みご飯にして 食べやすく!
20 木	大豆キーマカレー 野菜サラダ かき玉汁 バナナ	クリームパン ミルク	米 じゃが芋	合挽き肉 卵 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 セロリー ピーマン トマトホール缶 レタス 赤ピーマン 胡瓜 ねぎ トマト 乾しいたけ バナナ	ひき肉のカレー 大豆を使って 栄養もバッチリ!
21 金	雑穀ごはん 魚のニラ天ぷら きゃべつとウインナー炒め 若竹味噌汁 オレンジ	簡単ココアスコーン ミルク	米 雑穀ミックス ホットケーキミックス	白身魚 卵 ウインナー わかめ 牛乳 ミルク	にら キャベツ 人参 ピーマン 若細竹水煮 オレンジ	季節のメニュー 若竹汁。春の たけのこと若い わかめの組み合わせ。
22 土	和風あんかけ丼 甘酢きゃべつ 白菜の味噌汁 バナナ	固形ヨーグルト クラッカー	米 ノンソルトクラッカー	豚肉 ツナ缶 鶏もも肉 固形ヨーグルト	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 長葱 キャベツ 白菜 にら バナナ	優しい和風味の あんかけ丼! 食べやすくそして 栄養もバッチリ!
24 月	ポークカレー 甘酢セロリー しいたけの卵スープ オレンジ	人参ホットケーキ ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 卵 牛乳 ミルク	にんにく 玉葱 ブロッコリー りんご ホールコーン缶 人参 セロリー 乾しいたけ オレンジ	最初は苦手な 甘酢セロリー、苦手な子は まず一口!きっと 食べられるようになりま
25 火	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ タマナーちゃんぶるー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	南瓜天ぷら 豆乳	米 もちきび 押麦	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 卵 調製豆乳	にんにく トマトホール缶 玉葱 キャベツ 人参 バナナ 南瓜	淡白な白身魚はソースを かけて、味の変化を 楽しめます。
26 水	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 ブロッコリーソテー ソーメン汁 ブルー	ぶどうゼリー ノンソルトクラッ カー	米 もちきび 押麦 そうめん ノンソルトクラッカー	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 豚バラ肉	人参 いんげん ブロッコリー 赤ピーマン ブルーン ホールコーン缶 貝割れ大根 ぶどうジュース	豆腐のナゲットは お弁当のおかずにも goodです。
27 木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな~♪
28 金	スパゲティミートソース 大根サラダ 南瓜コンスープ バナナ	みそおにぎり ミルク	スパゲティ 米 ごまドレッシング	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー ピーマン トマトホール缶 大根 胡瓜 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ	大好きなスパゲティー たくさん食べてね。

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

