



平成29年5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	月	雑穀御飯 和風厚焼き卵 くーびりりちー 鶏レバー汁 オレンジ	楚辺ポーポー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 ジャガ芋	しらす干し 沖縄豆腐 卵 刻み昆布 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 ミルク	人参 ねぎ 乾しいたけ 切干し大根 にんにく 糸こんにゃく にら オレンジ	今日から5月です。 連休に備えて 栄養満点の給食です！
2	火	キッズプレート オムライス チキンの照焼き 野菜スティック トッパツァー オレンジ	プリン・ア・ラ・ モード バナナ	米 マヨネーズ ジャガ芋	鶏もも肉 卵	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム7/8缶 グリーンピース冷 生姜 にんにく 胡瓜 セロリー パセリ クリームコーン缶	一足早い 「こどもの日」献立。 お子様ランチ風？に なっているかな～
6	土	マーボー豆腐丼 ツナ和え 卵のスープ バナナ	菓子パン ミルク	米	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ レタス グリーンピース冷 人参 トウモロコシ バナナ	連休明けは 体に優しい お豆腐料理。
8	月	もずく丼 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	黒糖バナナヨーグル ト 塩せんべい	米 マヨネーズ 黒糖	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ プレーンヨーグルト スキムミルク	ゴーヤー 赤ピーマン 南瓜 冷ムキ枝豆 ねぎ グレープフルーツ バナナ	今日はゴーヤーの日！ 今年 初のゴーヤーは もずく丼のトッピング です！
9	火	雑穀御飯 魚のよもぎ天ぷら 麩いりちー パパイアのみそ汁 ブルー	ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 車ふ はちみつ ホットケーキミックス	白身魚 卵 豚肉 鶏むね肉 牛乳 ミルク	よもぎ キャベツ 人参 にら 青パパイア トウモロコシ ブルー	フーチバーは年中ある イメージですが、 春が旬です。色々な 物に刻んで入れてね！
10	水	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 冬瓜の味噌汁 バナナ	ゆかりごまおにぎり ミルク	茹で中華めん 米 もちきび 白ごま	豚肉 あおのり粉 わかめ ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 冬瓜 貝割れ大根 バナナ ゆかり粉	焼きそばはたっぷり 野菜を入れて食べてね
11	木	雑穀御飯 ぎせい豆腐 大根イリチー キャベツのみそ汁 ぶどう	もずくかき揚げ 麦茶	米 もちきび 押麦	沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおのり粉 卵 豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく	人参 乾しいたけ 大根 にら キャベツ ごぼう ねぎ ぶどう 玉葱	沖縄県産もずくの 時期です！ 酢の物や天ぷら 味噌汁にもおすすめ です！
12	金	チキンカレー ブロッコリーサラダ しいたけの卵スープ グレープフルーツ	ジャムサンド アセロラジュース	米 もちきび 押麦 ジャガ芋 マヨネーズ 食パン	鶏むね肉 鶏もも肉 卵	にんにく 生姜 人参 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 ブロッコリー りんご ホールコーン缶 グレープフルーツ	今日はアセロラの日 アセロラは本部町の 特産品です！
13	土	雑穀御飯 トマトシチュー ミモザサラダ ブルー	ミックスシリアルミ ルク バナナ	米 もちきび 押麦 ジャガ芋 はちみつ マヨネーズ コーンフレーク グラノーラ	豚肉 プロセスチーズ スキムミルク 茹で卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ レタス トマトホール缶 胡瓜 トマト ブルー バナナ	トマトシチュー チーズやスキムミルク を入れてカルシウム アップ↑↑
15	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ わかめと玉葱の味噌汁 オレンジ	カントリークッキー ドライブルー ミルク	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ 白ごま	味付けのり 豚肉 卵 ツナ缶 わかめ スキムミルク ミルク	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 胡瓜 人参 ホールコーン缶 オレンジ ブルー	豚肉と玉葱の相性は 抜群！ 疲れたな～と感じたら 豚肉と玉葱の組み合わせ 食べてみてね。
16	火	雑穀御飯 手作りのナゲット マーミナーイリチー 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	エッグサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ロールパン	ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 茹で卵 調製豆乳	キャベツ もやし 人参 いんげん 南瓜 えのき ねぎ グレープフルーツ ホールコーン缶 胡瓜	マーミナーとは 沖縄の方言でもやし の事を言います。
17	水	スパゲティーナポリタン 野菜とささみの和え物 ジャガ芋と油揚げの味噌汁 バナナ	ドーナツ ミルク	スパゲッティ ジャガ 芋	ロースハム 粉チーズ ささみ 油揚げ ミル ク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 キャベツ 胡瓜 ねぎ バナナ	残り野菜を利用して 家庭でもナポリタン 作ってみてね。

\*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。



# 平成29年5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
18 木	雑穀御飯 魚のハーブ焼き タマナーちゃんぶるー もすくの味噌汁 オレンジ	レアチーズヨーグルト トケーキ 麦茶	米 もちきび 押麦 胚芽クラッカー	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもすく なると 牛乳 クリームチーズ プレーンヨーグルト	パセリ キャベツ 人参 長葱 オレンジ	ちゃんぶるーは家庭でもよく食べている献立ですね。今日はキャベツを使ったちゃんぶるーです。。
19 金	雑穀御飯 豚肉の照り焼き ひじきのツナサラダ 厚揚げと青菜の味噌汁 グレープフルーツ	さつま芋団子ぜんざい せんべい	米 もちきび 押麦 はちみつ マヨネーズ 白ごま さつま芋 白玉粉 黒糖	豚肉 ひじき ツナ缶 厚揚げ豆腐 金時豆	にんにく 人参 赤ピーマン 冷)ムキ枝豆 ホールコーン缶 小松菜 グレープフルーツ	ひじきは鉄分の宝庫！サラダにすると食べやすくて子供達も大好きです。
20 土	遠足					今日は遠足です。楽しみですね。
22 月	中華丼 春雨サラダ アーサと豆腐のすまし オレンジ	紅芋アングギー ミルク	米 黒糖 春雨 白ごま 紅芋 タピオカ粉	豚肉 むきえび ささみ 卵 乾燥あおさ 沖縄豆腐 ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 胡瓜 オレンジ	中華丼を美味しく作るには、たくさんの種類の材料からでる旨味と愛情？
23 火	肉そば 大根の和え物 グレープフルーツ	鮭おにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 かまぼこ かに風味かまぼこ 鮭 味付けのり 調製豆乳	ねぎ 大根 胡瓜 グレープフルーツ	そばの日はどうしても野菜が足りません。夕食には野菜料理を！
24 水	2色丼 大根サラダ うどん汁 バナナ	あんパン ミルク	米 押麦 もちきび ごまドレッシング うどん	鶏挽き肉 卵 さざみのり なると わかめ ミルク	生姜 人参 大根 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ パナナ	丼ぶりは子供達も食べやすく大好きな献立です。
25 木	お弁当会					お弁当・お弁当 うれしいな～(^^♪
26 金	雑穀ごはん タンドリーフィッシュ パパイヤ炒め セロリときゃべつの味噌汁 オレンジ	もすくチーズスコーン ミルク	米 押麦 もちきび ホットケーキミックス	鮭 ベーコン プレーンヨーグルト 牛乳 おきなわもすく プロセスチーズ ミルク	にんにく 生姜 玉葱 青パパイヤ 人参 いんげん セロリー キャベツ オレンジ	セロリと味噌って相性がいいんです。今回は味噌汁の具に入れてみました。
27 土	御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ バナナ	バームクーヘン キャンディーチーズ ミルク	米 じゃが芋	鶏もも肉 スキムミルク プロセスチーズ ミルク	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 しめじ レタス 胡瓜 トマト パナナ	優しい味のシチュー。子供たちが好きなクリームタイプ。スキムミルクでカルシウムアップ！
29 月	雑穀御飯 ドライカレー 甘酢セロリー アーサ汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ 黒糖	牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー 乾燥あおさ 牛乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマトホール 缶 レーズン セロリー オレンジ	アガラサーとは沖縄の方言で蒸しカステラの事をいいます。
30 火	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ 豆腐の土佐揚げ 大根の味噌汁 バナナ	もすく入りヒラヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦	白身魚 沖縄豆腐 糸削り節 卵 おきなわもすく ミルク	人参 玉葱 ピーマン 大根 しめじ ねぎ 貝割れ大根 パナナ	もすくを使ったヒラヤーチー！美味しいですよ。
31 水	雑穀ごはん のり納豆 鶏のから揚げ パインのロール-サラダ 小松菜とえのきの味噌汁 ブルー	キャロットケーキ 豆乳	米 雑穀ミックス マヨネーズ	納豆 のり佃煮 鶏もも肉 卵 調製豆乳	生姜 にんにく キャベツ 人参 パイン缶 パセリ 小松菜 えのき ブルー レモン 果汁	定番の鶏から揚げにはさっぱりとしたサラダを添えてみました。

\*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。

