



平成29年6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	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 人参シリシリ もすくの味噌汁 ぶどう	南瓜マフィン 豆乳	米 もちきび 押麦	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 おきなわもすく なると 牛乳 調製豆乳	人参 いんげん 玉葱 ねぎ 長葱 ぶどう 南瓜	豆腐のナゲットは 使う野菜を変えると 色々な食感が楽しめます。
2	金	発芽玄米雑穀御飯 魚のハーブ焼き タマネーちゃんぶるー わかめと玉葱の味噌汁 オレンジ	ジャムチーズパン ブルー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび フランスパン	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ クリームチーズ ミルク	パセリ キャベツ 人参 玉葱 オレンジ ブルー	少し早目ですが 今日は噛むことを 意識して食べてみましょう。
3	土	ミックスチャーハン ブロッコリーソテー 厚揚げと青菜の味噌汁 バナナ	カステラ ミルク	米	ロースハム 卵 あみえび 豚バラ肉 厚揚げ豆腐 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 グリーンピース冷 ホールコーン缶 ブロッコリー 小松菜 バナナ	赤・黄・緑 目でも楽しんで 食べてね。
5	月	雑穀御飯 のり納豆 豚肉のブルー炒め 南瓜サラダ アーサのみそ汁 グレープフルーツ	オートミールクッ キー おしゃぶり昆布 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ オートミール	納豆 のり佃煮 豚肉 乾燥あおさ 卵 おしゃぶり昆布 調製豆乳	玉葱 ブルー 赤ピーマン 南瓜 冷) ムキ枝豆 人参 えのき レーズン グレープフルーツ クランベリードライ	オートミールは ビタミン・ミネラル 豊富です。離乳食にも おすすです！
6	火	沖縄そば 胡瓜の和え物 バナナ	みそおにぎり スティックごぼう	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かまぼこ ツナ缶 糸削り節 豚バラ肉 味付けのり	ねぎ 胡瓜 人参 バナナ ごぼう	スティックごぼう カミカミ！噛む力を 育てます。
7	水	発芽玄米雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き いんげんともやしの炒め 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	手作り赤しそジュ ース タンナファクルー 小魚	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ タンナファクルー	白身魚 豚肉 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 わかめ カエリ	玉葱 赤ピーマン パセリ もやし ねぎ いんげん 人参 オレンジ 赤しそ レモン 果汁	赤シソの時期ですね！ アントシアニン・ ポリフェノールが 豊富で夏バテ予防に なります。
8	木	ロールパン チリコンカン ポテトサラダ キャンディーチーズ 野菜スープ グレープフルーツ	玄米おにぎり ミルク	ロールパン ジャが芋 マヨネーズ 米 玄米	レッドキドニー缶 豚バラ肉 ウインナー ツナ缶 鶏むね肉 プロセスチーズ 味付けのり ミルク	玉葱 にんにく トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 人参 キャベツ セロリー グレープフルーツ	玄米おにぎり。 普段のごはんより たくさんカミカミ してね！
9	金	御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ バナナ	焼き芋 ミルク	米 ジャが芋 ぎつま 芋	鶏もも肉 スキムミルク 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 バナナ	シチューは みんな大好きです。 いっぱい食べてね。
10	土	和風そぼろ丼 胡瓜とワカメの和え物 きゃべつのみそ汁 オレンジ	あんぱん ミルク	米	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 わかめ ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 胡瓜 キャベツ なら オレンジ	お野菜・豆腐・お肉 色々な種類の食材が 入った和風そぼろ丼 栄養満点です
12	月	雑穀御飯 回鍋肉風 しらすのだし巻卵風 わかめスープ オレンジ	黒胡麻黒糖ちんすこ う ミルク おしゃぶり昆布	米 もちきび 押麦 白ごま 黒糖 黒ごま	豚肉 厚揚げ豆腐 しらす干し 卵 あおのり粉 わかめ ミルク おしゃぶり昆布	生姜 キャベツ だけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン 長葱 人参 玉葱 乾しいたけ オレンジ	中華料理の回鍋肉 (ホイコウロウ)に 揚げ豆腐をプラスした ので回鍋肉風に！ ご飯が進みます。
13	火	雑穀ごはん 魚のから揚げ 五目煮 小松菜と卵の味噌汁 グレープフルーツ	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 鶏もも肉 卵 牛乳 ミルク	大根 人参 ごぼう 小松菜 グレープフルーツ	コロコロ形の五目豆。 上手にお口に 運べるかな～。 カミカミ献立です。
14	水	かみかみカレーライス 温野菜サラダ お豆腐スープ ブルー	ジャムサンド 豆乳	米 ジャが芋 ごまドレッシング 白ごま 食パン	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 調製豆乳	ごぼう 人参 玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 南瓜 ブルー いちご ジャム	ごぼうの歯ごたえが あるカレー～んだけど 煮込んで柔らかく なっちゃったかな～。
15	木	雑穀ごはん 鶏のケチャップ煮 パインのコールスローサラダ マッシュルームスープ オレンジ	ドーナッツ ミルク	米 雑穀ミックス マヨネーズ ジャが芋	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 キャベツ 人参 パイン缶 パセリ マッシュルームｽﾞｲ缶 オレンジ	サラダにパイン缶を 加えて食べやすく！ 果物の甘味と酸味が 加わって美味しい。

*朝の補食は3歳未満児のみです。

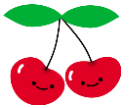
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





平成29年6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 (カや熱となる)	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
16 金	雑穀御飯 魚のよもぎ天ぷら もずくの酢の物 うちなー味噌汁 ぶどう	みるくぜんざい 塩せんべい	米 もちきび 押麦 黒糖 ジャガ芋 白玉粉	白身魚 卵 豚肉 おきなわもずく 沖縄豆腐 金時豆 加糖練乳 加工牛乳 スキムミルク	よもぎ 生姜 胡瓜 レモン 果汁 大根 山東菜 ぶどう	苦手なヨモギは 刻んで水さらして アクを抜き、水気を しぼり天ぷら衣に混ぜ ると香りがよく食べやす くなります。
17 土	スバゲティーナポリタン 野菜サラダ キャンディーチーズ コーンと卵のスープ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スバゲッティ 米	ベーコン ウインナー 粉チーズ 卵 プロセスチーズ 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ビーマン マッシュルームｽﾌｲﾝ缶 トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト バナナ ホールコーン缶	仕上げにバターを 加えるのが 美味しく仕上げる コツ!!
19 月	鮭混ぜごはん 冬瓜の鶏そぼろ煮 きゃべつのソーファースト風味 さつま芋と玉葱の味噌汁 バナナ	麦ケーキ ミルク	米 白ごま さつま芋 小麦粉 麦粉	鮭 厚揚げ豆腐 鶏挽き肉 卵 プレーンヨーグルト ミルク	わかめ御飯の素 冬瓜 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 キャベツ 玉葱 ねぎ シイクワシャー果汁 バナナ	甘酢きゃべつに シークワーサー果汁 を加えるといっしょに 夏らしい料理に。
20 火	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 小松菜とえのきの味噌汁 パイン缶	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま ジャガ芋	豚三枚肉 厚揚げ豆腐 わかめ ミルク	大根 人参 たら トマト 胡瓜 小松菜 えのき パイン缶	先に三枚肉の煮付けを 作り、大根などの野菜の 煮付けと合わせます。
21 水	特製みそラーメン ラーメンツグ コーン ラーメンツグ 肉 ラーメンツグ 葱 野菜とささみの和え物 すいか	クファージュシー ミルク	茹で中華めん 白ごま 米	穀付あさり 豚肉 ささみ ひじき ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 ねぎ ホールコーン缶 すいか キャベツ 胡瓜 乾しいたけ	麺以外は全て手作りの 特製ラーメン! 野菜の小鉢を添えて バランス良く。
22 木	雑穀御飯 豆腐入りハンバーグ マカロニサラダ 冬瓜の味噌汁 グレープフルーツ	月桃蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ	卵 沖縄豆腐 合挽き肉 ツナ缶 わかめ 加糖練乳 ミルク	玉葱 人参 胡瓜 ホールコーン缶 冬瓜 ねぎ グレープフルーツ	ハンバーグに豆腐を 入れてカロリーダウン。 それと、ふくら柔ら かく出来上がります。
24 土	親子丼 大根と人参の甘酢漬け ワカメときのこの味噌汁 果物缶	プリン 亀の甲せんべい キャンディーチーズ	米 プリン	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ プロセスチーズ	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 しめじ みかん缶	親子丼に野菜や きのこをプラス して栄養アップ!
26 月	ポークカレー 甘酢野菜 卵スープ オレンジ	お芋のかりんとう ミルク	米 押麦 もちきび ジャガ芋 さつま芋	豚肉 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 フロccoli しめじ りんご ねぎ セロリー 乾しいたけ オレンジ	お芋のかりんとう! カミカミ! みんな大好きな一品 です。
27 火	雑穀御飯 煮魚 野菜イリチー ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	おくらのかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦	赤魚 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 卵 ミルク	生姜 ごぼう キャベツ 人参 ビーマン 黄ピーマン ねぎ バナナ オクラ 玉葱	オクラが美味しい 季節になりました。 今日のかき揚げに します。
28 水	発芽玄米雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき玉汁 ぶどう	ホットケーキ ミルク おしゃぶり昆布	米 発芽玄米 押麦 もちきび ジャガ芋 ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉 卵 牛乳 ミルク おしゃぶり昆布	玉葱 人参 ビーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ ぶどう	酢豚ではなく酢鶏。 家庭でも作ってみてね。
29 木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
30 金	雑穀御飯 レバーカツ パパヤーちゃんぷるー 南瓜コーンスープ グレープフルーツ	ぶどうゼリー かんぱん	米 もちきび 押麦 乾パン 胚芽クラッ カー	豚レバー 卵 沖縄豆 腐 ベーコン	にんにく 青パパイア 人参 たら 南瓜 クリームコーン缶 パセリ グレープフルーツ ぶどうジュース	レバーは鉄分の宝庫。 レバーカツにすると 苦手な子も食べられるかも 挑戦してみてください。

*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。

