



平成29年7月

幼児食 予定献立表



野の花保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (かや熱となる)	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	茄子味噌丼 胡瓜の和え物 わかめのすまし汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 押麦 もちきび 食パン	豚肉 ツナ缶 わかめ ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ トウモロコシ バナナ	茄子の旬は夏と秋が あります。 今日は旬の茄子を 茄子味噌丼で いただきます。
3	月	雑穀御飯 味付けのり 魚の照焼き ウブシー はんだまのみそ汁 ぶどう	アボカドサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 ロールパン マヨネーズ	味付けのり 白身魚 鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 卵 ツナ缶 調製豆乳	生姜 青パパイヤ 人参 にら もやし ハンタマ ぶどう アボカド	うちなー野菜の はんだまは紫色で鉄分や アントシアニンが多いの が特徴です。
4	火	沖縄そば ゴーヤツナ和え バナナ	鮭おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 白ごま	豚三枚肉 かまぼこ ツナ缶 糸削り節 鮭 味付けのり	ねぎ ゴーヤ 玉葱 バナナ	麺料理は野菜が 足りません。 野菜小鉢をプラス、 夕食には野菜料理を 摂るようにしましょう。
5	水	豚肉と野菜の丼 もずくの酢の物 じゃが芋とわかめのみそ汁 オレンジ	タンナファクルー チーズ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 タンナファクルー	豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく わかめ ミルク プロセスチーズ	キャベツ 玉葱 人参 しめじ にんにく 生姜 レモン 果汁 胡瓜 ねぎ オレンジ	豚肉は夏バテ防止の ビタミンB1が 豊富です。
6	木	とうもろこし御飯 魚のトマトソースかけ ピーマンソテー 鶏肉と大根のスープ ブルー	ゴーヤケーキ ミルク	米 もちきび	白身魚 豚肉 鶏むね肉 卵 プレーンヨーグルト ミルク	ホールコーン缶 玉葱 にんにく トマト 人参 もやし ビーマン 大根 黄ピーマン 乾しいたけ ねぎ 生姜 ブルー バナナ ゴーヤ	大好きなコーン、 米と一緒に炊き込んで おいしく仕上がります 食物繊維が多く便秘の 人におすすめです
7	金	七夕きらきら丼 冬瓜のウブサー 三色ソーメン汁 オレンジ	フルーツゼリー おせんべい	米 そうめん	合挽き肉 卵 鶏もも肉 沖縄豆腐	にんにく 生姜 赤ピーマン 人参 オクラ 冬瓜 にら 貝割れ大根 オレンジ	今日の夜は晴れて 天の川見れると いいな～
8	土	チキンケチャップライス 胡瓜とわかめの和え物 南瓜コーンスープ バナナ	ミックスマッシュアルミ ルク キャンディーチーズ	米 コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 わかめ しらす干し ミルク プロセスチーズ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム7分缶 グリーンピース冷 胡瓜 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ	貝だくさんの チキンライスです。 野菜を意識して 料理煮とり入れ ましょう。
10	月	雑穀ごはん 納豆 赤魚のムニエル きゃべつとウイナー炒め 冬瓜と豆苗のみそ汁 ブルー	ひらやちー ミルク	米 押麦 もちきび	納豆 赤魚 ウイナー わかめ ツナ缶 卵 ミルク	ねぎ パセリ キャベツ ビーマン 冬瓜 にら トウモロコシ ブルー	良質のたんぱく質は 鉄分、カルシウム だけでなく、血液を サラサラにしてくれます。
11	火	雑穀ごはん 鶏の照り煮 パパイヤ炒め 小松菜と豆腐の味噌汁 パイン	大学芋 ミルク	米 雑穀ミックス さつま芋 水あめ 黒ごま	鶏もも肉 ベーコン 沖縄豆腐 ミルク	生姜 にんにく 青パパイヤ 人参 冷) いんげん 小松菜 パインアップル 生 りんご	夏野菜の青パパイヤ には強い酵素があり たんぱく質を分解 します。硬いお肉を 柔らかく体内では 消化を助けます。
12	水	夏野菜カレー カラフル甘酢漬け コーンと卵のスープ すいか	焼き芋 ミルク	米 じゃが芋 さつま 芋	豚肉 卵 ベーコン ミルク	にんにく 玉葱 人参 冬瓜 ビーマン ゴーヤ キャベツ ホールコーン缶 貝割れ大根 すいか	今日はいつもと はひと味違ったカレー。 夏野菜がいくつ 入っているか 数えてみよう。
13	木	雑穀ごはん 豚肉としばりの焼肉 おからサラダ もずくすまし汁 オレンジ	じゃが芋団子ぜんざ い 麦茶	米 押麦 もちきび マヨネーズ じゃが芋 白玉粉 黒糖	豚レバー 豚肉 おから 茹で卵 おきなわもずく 金時豆	玉葱 人参 ビーマン 茄子 胡瓜 トマト ホールコーン缶 ねぎ オレンジ	苦手な豚レバーに 豚肉を混ぜた 焼肉！ボリューム たっぷりの料理 です。
14	金	鮭チャーハン スパサラダ 豚汁 ぶどう	カステラ ミルク	米 スパゲッティ マヨネーズ	鮭 卵 ツナ缶 豚肉 ミルク	玉葱 人参 胡瓜 グリーンピース冷 冬瓜 ホールコーン缶 ごぼう 切ごんにやく ねぎ ぶどう	貝だくさんの 汁物は貝材の味が たくさん出て美味しく なります。
15	土	和風あんかけ丼 南瓜サラダ 豆腐の味噌汁 ブルー	バナナ 野菜ジュース パン	米 マヨネーズ	豚肉 ツナ缶 絹ごし豆腐	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 長葱 南瓜 冷) ムキ枝豆 しめじ ねぎ ブルー バナナ	あじくーたーの 丼ぶりは子供達も 大好きな献立です。

*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7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 (かや熱となる)	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	火	雑穀ごはん きびなご磯から揚げ ウンチェーちゃんぶるー 麩と玉葱の味噌汁 ぶどう	ヨーグルトパフェ	米 押麦 もちきび ふん コーンフレーク グラノーラ	きびなご 白身魚 あおのり粉 牛ロース肉 厚揚げ豆腐 プレーンヨーグルト スキムミルク	にんにく 人参 しめじ ようさい(ウンチェー) 玉葱 ぶどう バナナ パイン缶 みかん	夏野菜のウンチェー (空芯菜)が汗で 失ったミネラル分を 補充してくれます。
19	水	マーボー豆腐丼 きゃべつとささみのマヨ和え 冬瓜スープ オレンジ	給食用アイスクリー ム ノンソルトクラッ カー	米 マヨネーズ ノンソルトクラッカー	豚挽き肉 沖縄豆腐 ささみ 鶏むね肉 アイスクリーム	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ キャベツ グリーンピース冷 冬瓜 ホールコーン缶 ねぎ 生姜 オレンジ	保育園のマーボー 豆腐は具たくさん。 多種の食材を使う 事で料理がバランス 良くなります。
20	木	雑穀ごはん ソフトハンバーグ マカロニサラダ 鶏と野菜のスープ メロン	冷たい玄米ジュース 亀の甲せんべい	米 雑穀ミックス マカロニ マヨネーズ 玄米 黒糖	牛挽き肉 豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 鶏むね肉	玉葱 にんにく ブロッコリー 胡瓜 ホールコーン缶 人参 大根 パセリ メロン 生姜	水分をきった豆腐を 混ぜるといつもの ハンバーグが柔らかく 仕上がります。
21	金	雑穀御飯 トマトシチュー スティック野菜 バナナ	あんぱん ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちみつ マヨネーズ	豚肉 プロセスチーズ スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 大根 胡瓜 トマトホール缶 黄ピーマン バナナ	今日の給食は お野菜たっぷりです みどりの食品は 体の調子を整えます
22	土	雑穀ごはん 冬瓜味噌ンブシー 田作り わかめのすまし汁 ブルー	ドーナッツ ミルク	米 押麦 もちきび 白ごま	沖縄豆腐 豚肉 カエリ わかめ ミルク	冬瓜 人参 乾しいたけ にら えのき トウモロコシ ブルーン	味にくせのない 冬瓜は便利な野菜。 和風・洋風・中華 に使用できます。
24	月	ソース焼きそば モーウィ和え物 ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ	みそおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおのり粉 糸削り節 沖縄豆腐 わかめ ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 オレンジ	モーウィ(赤瓜)は 沖縄で夏野菜の代表 です。今日は 和え物でいただきます。
25	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ゴーヤーちゃんぶるー ソーメン汁 ぶどう	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ そうめん 黒糖	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 牛乳 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 ゴーヤー 貝割れ大根 ぶどう レーズン	ゴーヤーは 炒め物・揚げ物・和え物 色々な献立に使える 食材。今日はちゃんぶるー に使ってます。
26	水	チキンカレー 甘酢セロリー しいたけの卵スープ すいか	カントリークッキー グレープフルーツ 豆乳	米 じゃが芋 白ごま	鶏もも肉 スキムミルク 卵 調製豆乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご セロリー マッシュルームｽﾌｲﾝ缶 グリーンピース冷 乾しいたけ すいか グレープフルーツ	大人気の カレーライス。 いっぱい食べてね。
27	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
28	金	雑穀御飯 豚カツ パパイヤイリチー ゆし豆腐 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	豚ヒレ肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 乾燥あおさ ミルク	にんにく 青ハパイヤ 人参 にら オレンジ	豚肉はビタミンB群が 豊富な食材。 豚カツ食べて 元気いっぱい〜♪
29	土	2色丼 胡瓜とワカメの和え物 じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	クリームパン ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋	鶏挽き肉 卵 きざみのり わかめ 油揚げ ミルク	玉葱 生姜 人参 胡瓜 ねぎ バナナ	色どりもきれいな 2色丼。 目でも楽しんでね。
31	月	タコライス ゴーヤー和え物 かき卵すまし汁 バナナ	オレンジゼリー カルシウムウエハース	米 カルシウムウエハース	合挽き肉 ピザチーズ ツナ缶 糸削り節 卵 大豆	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 えのき ねぎ バナナ みかん缶	タコライスのミートに 大豆を混ぜて栄養価 アップ↑↑

*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。

