



平成29年8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	火	もずく丼 大根と人参の甘酢漬 冬瓜すりながし汁 メロン	ミックスシリアル ミルク バナナ	米 コーンフレーク グラノーラ	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 冬瓜 トウモロコシ メロン バナナ	のど越しの良い すり流し汁。 冬瓜のシリシリーの すまし汁って感じです
2	水	沖縄そば おくらの和え物 すいか	クファージュシー 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豚肉 ひじき	ねぎ オクラ 胡瓜 すいか 乾しいたけ 人参	オクラに胡瓜を 混ぜると子供達も 食べやすくなります
3	木	ロールパン 鶏肉のママレード焼き 南瓜サラダ チーズ 豆とトマトのスープ オレンジ	のりおにぎり ミルク	ロールパン マヨネーズ 米	鶏もも肉 卵 プロセスチーズ レッドキドニー缶 鶏挽き肉 のり佃煮 味付けのり ミルク	玉葱 南瓜 胡瓜 レーズン パセリ トマトホール缶 オレンジ	鶏肉とママーレード？ と、思うかもしれませんが 美味しく仕上がります。 お弁当のおかずにも いいですよ。
4	金	発芽玄米雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き ラタトゥユ もやしのみそ汁 パイン	オレンジケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび マヨネーズ はちみつ ママーレード	白身魚 鶏もも肉 プロセスチーズ 豚肉 卵 プレーンヨーグルト ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ 茄子 にんにく 黄ピーマン スズキ トマトホール缶 もやし 人参 たら パイン缶 パインアップル 生	ラタトゥユ、夏野菜が たくさんで暑い夏に 食べたい一品です
5	土	和風そぼろ丼 チョップドサラダ きゃべつのみそ汁 グレープフルーツ	あんぱん ミルク	米 さつま芋 マヨネーズ	ぎざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ささみ プロセスチーズ ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 みずな 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ グレープフルーツ	チョップドサラダは お芋やささみ、チーズ 野菜の入った 夏に ぴったりのサラダです
7	月	大豆キーマカレー 野菜サラダ ヤクルト	ポテトフライ ミルク	米 じゃが芋	合挽き肉 乳酸ドリンク 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 ホールコーン缶 赤ピーマン レタス 胡瓜 トマト	豆を上手にお口へ 運べない幼児も キーマカレーなら 上手に食べれるかな。
8	火	雑穀ごはん 味付けのり 鶏と野菜のさっぱり煮 納豆のみぞれ和え 冬瓜の味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト ノンソルトクラッ カー	米 押麦 もちぎび ノンソルトクラッカー	味付けのり 鶏もも肉 納豆 豚肉 プレーンヨーグルト スキムミルク	玉葱 赤ピーマン 長葱 生姜 にんにく 冷) ムキ枝豆 大根 冬瓜 たら オレンジ 黄桃缶 バナナ	粘りある納豆を 大根おろしで 和え、いつもとは 違うテイストで。
9	水	雑穀ごはん 魚のから揚げ 夏野菜炒め わかめと大根のみそ汁 グレープフルーツ	給食用アイスクリー ム カルシウムウエハ ース	米 押麦 もちぎび カルシウムウエハース	白身魚 ベーコン わかめ アイスクリーム	キャベツ 赤ピーマン 茄子 オクラ ヤングコーン缶 大根 トウモロコシ グレープフルーツ	夏野菜炒めに 入っている 夏の野菜を 探してみよう。
10	木	雑穀ごはん 肉豆腐 フルーツもずく 小松菜の味噌汁 ブルーベリー	揚げパン ミルク	米 押麦 もちぎび ふ コッペパン	豚肉 沖縄豆腐 おきなわもずく きな粉 ミルク	玉葱 えのき レモン 果汁 みかん缶 パイン缶 小松菜 ブルーベリー	もずく酢の 苦手な子には フルーツ缶を のせてみて！
12	土	島焼きそば 厚揚げ煮 大根としめじの味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 豚バラ肉 ちぎ揚げ 厚揚げ豆腐 味付けのり	キャベツ 玉葱 人参 たら ねぎ 大根 しめじ バナナ	沖縄そばの麺で 作った島焼きそば！ もちり感が GOODです。
14	月	茄子味噌丼 きゃべつのマヨ和え 鶏と冬瓜の汁 オレンジ	南瓜天ぷら ミルク	米 マヨネーズ	豚肉 ツナ缶 鶏もも肉 刻み昆布 卵 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン キャベツ 冬瓜 ホールコーン缶 オレンジ 南瓜	苦手な茄子を 甘めの味噌味で 丼にして食べ やすく！
15	火	冷やし中華 南瓜サラダ バナナ	鮭おにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま マヨネーズ 米	ロースハム 卵 鮭 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 果汁 南瓜 冷) ムキ枝豆 バナナ	暑い夏は冷たい 料理が好まれます。 だから組み合わせる 料理は冷やし物 以外にしましょう。
16	水	雑穀ごはん 赤魚のムニエル ウンチーちゃんぶるー 茄子の味噌汁 グレープフルーツ	ツナポテトサンド フルーツ野菜ジュ ース	米 押麦 もちぎび ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	赤魚 牛ロース肉 厚揚げ豆腐 油揚げ ツナ缶	パセリ にんにく ようさい(ウンチー) キャベツ 人参 茄子 玉葱 グレープフルーツ 胡瓜	ウンチーは扱いが 面倒な野菜ですが 鉄分・カルシウム・ カリウム・ビタミン が豊富な夏野菜です。

\*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8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
17 木	雑穀ごはん 鶏の照り煮 パパイヤちゃんぶるー さつま芋と青菜の味噌汁 メロン	マーブルアイボックスクッキー 豆乳 小魚(かま)	米 押麦 もちきび さつま芋	鶏もも肉 沖縄豆腐 ベーコン 調製豆乳 カエリ	生姜 にんにく 青パパイヤ 人参 にはら パクチョイ メロン	照り焼きと違い 調味液で煮込んだ 照り煮は柔らかく 仕上がりますよ。
18 金	雑穀御飯 豆まめミートローフ ねばねばサラダ 卵スープ ぶどう	ドーナッツ ミルク	米 もちきび 押麦	豚挽き肉 牛挽き肉 卵 レッドキドニー缶 挽きわり納豆 糸削り節 ミルク	にんにく 玉葱 ホールコーン缶 赤ピーマン オクラ トマト 乾しいたけ ねぎ ぶどう	数種類の豆を入れた ミートローフ。 食べやすく仕上げます。
19 土	雑穀ごはん 豆乳シチュー 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	プリン クラッカー	米 押麦 もちきび じゃが芋	鶏もも肉 豆乳 わかめ	人参 玉葱 キャベツ マッシュルームｽﾀｲﾌﾞ缶 クリームコーン缶 胡瓜 みかん缶 バナナ	いつものホワイト シチューの材料を 牛乳から豆乳に 変えてみました。
21 月	スパゲティーミートソース モーウィ和え物 南瓜コーンスープ バナナ	雑穀梅おにぎり ミルク	スパゲッティ 米 雑穀ミックス 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 糸削り節 ツナ缶 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 胡瓜 セロリー 人参 南瓜 ピーマン パセリ トマトホール缶 クリームコーン缶 バナナ 梅干し	雑穀はビタミン・ミネラル がたっぷり！ 少し食べにくいですが 頑張ってくださいね。
22 火	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ ひじき炒め へちま汁 ぶどう	メロンパン ミルク	米 もちきび 押麦	白身魚 ひじき 豚肉 沖縄豆腐 ミルク	人参 玉葱 ピーマン へちま にはら ぶどう	暑い日は瓜類で 体のほてりをとり クールダウンしましょう。
23 水	雑穀御飯 チキンのから揚げ ゴーヤーイリチー ワカメときのこの味噌汁 オレンジ	レアチーズヨーグルト トケーキ りんご	米 もちきび 押麦 胚芽クラッカー	鶏もも肉 豚肉 卵 わかめ 牛乳 クリームチーズ プレーンヨーグルト	生姜 にんにく ゴーヤー 人参 玉葱 しめじ オレンジ りんご	大好きなから揚げ！ たくさん食べてね。
24 木	夏野菜カレー 甘酢セロリー かき玉汁 すいか	バームクーヘン ブルー ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋	豚肉 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 茄子 冬瓜 ホールコーン缶 セロリー ねぎ 乾しいたけ すいか ブルー	大好きなカレーライスに 何種類の夏野菜が 入っているか 探してみてください。
25 金	雑穀御飯 鮭のムニエル タマナーちゃんぶるー もずくの味噌汁 パイナップル	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	鮭 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもずく なると ミルク	パセリ フロッコリー キャベツ 人参 ねぎ パインアップル 生 パイン缶	パイナップルの 生産量は沖縄が1位！ 色々な種類があるので 食べ比べしても楽しい ですよ。
26 土	親子丼 胡瓜とワカメの和え物 厚揚げときのこの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ ツナ缶 厚揚げ豆腐 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 しめじ えのき バナナ	親子丼は食べやすく みんな大好きな 献立です。
28 月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 大根サラダ ゆし豆腐 オレンジ	ぶどうゼリー 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 胚芽クラッカー	豚肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ ツナ缶	生姜 人参 玉葱 ピーマン 大根 オレンジ パイン缶 貝割れ大根	夏の疲れた体を元気に してくれる豚肉と玉葱の 組み合わせ、生姜焼き！ 元気いっぱいになります。
29 火	雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 レバニラ炒め 冬瓜の味噌汁 すいか	クリームパン ミルク	米 もちきび 押麦	白身魚 豚レバー 豚肉 わかめ ミルク	人参 もやし 玉葱 にはら 冬瓜 ねぎ すいか	レバーは鉄分の宝庫！ 苦手な子も頑張って 食べてみてね。
30 水	沖縄そば ごぼうのサラダ バナナ	みそおにぎり 小魚(かま)	ゆで沖縄そば マヨネーズ すりごま 米	豚三枚肉 ちき揚げ ツナ缶 味付けのり カエリ	ねぎ ごぼう 人参 ホールコーン缶 胡瓜 バナナ	柔らかい沖縄そばの 小鉢は、噛みごたえのある ごぼうサラダ！ カミカミしてね。
31 木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな～(^_^)

\*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。

