



平成29年9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
1	金	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 豆腐ちゃんぷるー わかめと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	鮭 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 牛乳 卵 調製豆乳	生しいだけ 人参 玉葱 キャベツ にはら グレープフルーツ	味噌マヨ焼きは鮭以外に 白身魚、鶏肉を使っても 美味しく仕上がります。
2	土	カレーチャーハン 胡瓜とワカメの和え物 豚肉と野菜の味噌汁 バナナ	クリームパン ミルク	米	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 わかめ 豚肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 パクチョイ 長葱 バナナ	カレーの香りは 食欲が増します。 今日はカレーチャーハン です。
4	月	雑穀御飯 ドライカレー ステック胡瓜 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	黒糖バナナヨーグル ト 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 はちみつ 黒糖	合挽き肉 鶏レバ ースキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン トマトホール缶 胡瓜 グレープフルーツ バナナ	ドライカレーに 鶏レバーも入れて 栄養価アップ↑↑
5	火	雑穀御飯 うじら豆腐 千切りイリチー もずくの味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 練りごま(白) 黒糖	沖縄豆腐 魚のすり身 卵 刻み昆布 豚肉 おきなわもずく 牛乳 ミルク	乾きくらげ 人参 グリーンピース冷 切干し大根 にはら えのき ねぎ オレンジ レーズン	子供たちに人気の もずくの味噌汁 お家ででも作って みてね!
6	水	雑穀御飯 パンフキンシチュー ミモザサラダ バナナ	ドーナッツ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	鶏もも肉 スキムミルク 茹で卵 調製豆乳	玉葱 人参 キャベツ 南瓜 しめじ クリームコーン缶 レタス 胡瓜 トマト バナナ	大好きなシチューには 多種類の食材を入れて バランスを整えましょう
7	木	発芽玄米雑穀御飯 鯖の照焼き 野菜イリチー さつま芋のみそ汁 ブルー	コールスローサンド オレンジジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび さつま芋 ロールパン マヨネーズ	さば 白身魚 豚肉 スライススチーズ ツナ缶	生姜 キャベツ 人参 いんげん 玉葱 ねぎ ブルー	主食に玄米や雑穀を 混ぜると不足がちな 微量栄養素が手軽に 摂れます
8	金	雑穀御飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜ウブサー 小松菜のすまし汁 ぶどう	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ さつま芋	鶏もも肉 豚肉 沖縄豆腐 ミルク	にんにく 冬瓜 人参 にはら 小松菜 えのき ぶどう	ウブサー、ウブシー 沖縄の方言です。 汁気の多い冬瓜やヘチマ を蒸し煮に近い調理法で つくりまます。
9	土	豚肉と野菜の丼 もずくの酢の物 じゃが芋とワカメのみそ汁 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	チーズはカルシウムも 多い食品ですが、 塩分も多いので注意 してくださいね!
11	月	スタミナ丼 野菜スティック 小松菜と卵の味噌汁 オレンジ	バームクーヘン ミルク	米 ごまドレッシング	豚肉 卵 ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にはら 大根 胡瓜 小松菜 オレンジ	豚肉には疲労回復 効果のあるビタミン B1がいっぱい!! プラとの相性も バッチリ!!
12	火	雑穀御飯 赤魚煮付け 野菜の炒め和え ワカメと豆腐の味噌汁 梨	メロンパン ミルク	米 もちきび 押麦 春雨	赤魚 ひじき 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 ミルク	人参 ピーマン 梨	現代人が不足 しがちなミネラル! 体のバランスをとる 重要な栄養素が豊富 です。
13	水	雑穀御飯 鶏肉のオレンジ煮込み サラダスバゲッティ クリームスープ ブルー	ミックスシリアルミ ルク バナナ	米 もちきび 押麦 スバゲッティ マヨネーズ じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 ツナ缶 ロースハム 加工牛乳 ミルク	しめじ パセリ 胡瓜 玉葱 ホールコーン缶 クリームコーン缶 ブルー バナナ	オレンジジュースで 煮込んだ鶏肉は あっさりです。爽やかな 料理です。
14	木	雑穀御飯 納豆味噌 鮭の塩焼き 野菜イリチー なめこの味噌汁 オレンジ	プリン 亀の甲せんべい キャンディーチーズ	米 もちきび 押麦 プリン	納豆 鮭 豚肉 沖縄豆腐 わかめ プロセスチーズ	キャベツ 人参 ピーマン なめこ ねぎ オレンジ	納豆が苦手な人も 甘辛味噌に混ぜれば 匂いも気になりません。 御飯も進みますよ。

*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9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
15 金	薄切り肉そば ハニートマト バナナ	雑穀梅おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば はちみつ 米 白ごま 雑穀ミックス	豚肉 ちぎ揚げ 味付けのり	ねぎ トマト 玉葱 パセリ バナナ 梅干し	時には肩ロース 簡単にスライス肉を 甘辛く煮て 違う味で!
16 土						
19 火	ビーフカレー 甘酢大根 卵スープ グレープフルーツ	ヨーグルト バナナ	米 ジャが芋	牛肉 卵 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 ビーマン 大根 マッシュルーム5分缶 乾しいたけ ねぎ グレープフルーツ バナナ	久々のビーフカレー。 チキンにポーク どれが好きですか? 苦手な野菜はカレーに 混ぜよう。
20 水	雑穀御飯 魚の葉味噌焼 麩いりちー 玉葱と油揚げの味噌汁 オレンジ	かき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 車心	白身魚 卵 豚肉 油揚げ ツナ缶 ミルク	生姜 ねぎ キャベツ 人参 にら 玉葱 オレンジ 南瓜	味噌に生姜やネギを 加えて魚にのせて。 魚料理に困ったら 具材を変えてみて。
21 木	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 いんげん五目炒め ゆし豆腐 梨	あんぱん 豆乳	米 もちきび 押麦	鶏もも肉 ちぎ揚げ ゆし豆腐 乾燥あおさ 調製豆乳	にんにく 玉葱 冷) いんげん 人参 乾しいたけ 梨	子供たちは ケチャップ味が 大好き! 野菜料理を 併せましょう。
22 金	雑穀御飯 魚フライ外刺し 冬瓜の鶏そぼろ煮 わかめのすまし汁 ブルー	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋	白身魚 卵 フレーンヨーグルト 茹で卵 厚揚げ豆腐 鶏挽き肉 わかめ ミルク	赤ビーマン 玉葱 冬瓜 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 えのき 長葱 ブルーン	カルシウムアップの ためタルタルソース にヨーグルトを 混ぜています。
25 月	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 人参シリシリ 大根の味噌汁 オレンジ	オートミールクック キー ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 わかめ ミルク	人参 いんげん 玉葱 ねぎ 大根 オレンジ レーズン クランベリードライ	人参シリシリは 食べなれた味。 少し苦手な子も チャレンジしてね。
26 火	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ スティック胡瓜 ミネストローネ バナナ	みそおにぎり 豆乳	ロールパン はちみつ マヨネーズ ジャが芋 米	鶏もも肉 ベーコン 鶏挽き肉 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 セロリー トマトホール缶 バナナ	照り焼きチキンバーガー 上手に食べられるかな?
27 水	雑穀御飯 さんまの蒲焼 冬瓜のウブサー わかめと玉葱の味噌汁 梨	フルーツゼリー おせんべい	米 もちきび 押麦	さんま 白身魚 鶏もも肉 沖縄豆腐 わかめ	生姜 冬瓜 人参 にら 玉葱 梨	秋の味覚さんま! 色々な食べ方があります 今日はかば焼きです。
28 木						お弁当・お弁当 うれしいな~♪
29 金	沖縄そば おからサラダ グレープフルーツ	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 白ごま	豚肉 ちぎ揚げ おから 茹で卵 味付けいなりの皮	ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト グレープフルーツ	大好きな沖縄そば。 おかわりどうぞ~♪
30 土	そぼろ丼 おくら和え物 南瓜コーンスープ オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 食パン	合挽き肉 卵 ツナ缶 糸割り節 ミルク	人参 玉葱 いんげん オクラ 胡瓜 人参 南瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	甘味の少ない南瓜の時は スープを作るといいです。 コーンの甘さで美味しい スープの出来上がり。

*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。

