



平成29年10月

幼児食 予定献立表

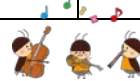


野の花保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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
2	月	雑穀御飯 のり納豆 豚肉の味噌炒め 甘酢大根 わかめのすまし汁 青切みかん	石垣まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 黒ごま さつま芋	納豆 のり佃煮 豚肉 わかめ 卵 牛乳 ミルク	玉葱 キャベツ 生姜 赤ピーマン にんにく 大根 人参 えのき トウモロコシ 青切みかん	石垣まんじゅう、 さつま芋の入った 蒸しケーキです、 お芋の美味しい 時期です！
3	火	秋の香りカレー 野菜サラダ 絹ごしのすまし汁 ブルーベリー	ごまクリームサンド 豆乳	米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ 食パン ごまクリーム	鶏もも肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 生しいたけ 舞茸 セリ 胡瓜 トマト みつば ブルーベリー	秋をイメージする キノコやお芋の 入ったカレーです
4	水	ミックスチャーハン 大根のごまドレッシング 厚揚げと青菜の味噌汁 梨	ドーナッツ ミルク	米 ごまドレッシング	ロースハム 卵 あみえび 厚揚げ豆腐 ミルク	生しいたけ 人参 グリーンピース冷 ホールコーン缶 大根 胡瓜 小松菜 梨	今日は中秋の名月です 夜はきれいなお月さまを 見ましょう！
5	木	ロールパン チリコンカン チョップドサラダ チーズ トマトと卵のスープ バナナ	玄米おにぎり 小魚	ロールパン さつま芋 マヨネーズ 米 玄米	レッドキドニー缶 豚バラ肉 ささみ プロセスチーズ 卵 味付けのり カエリ	玉葱 にんにく トマトホール缶 みずな 赤ピーマン 黄ピーマン トマト ねぎ パナナ ゆかり粉	豆類の苦手な子も チリコンカンは 頑張っておくれる かな？豆には鉄分や カルシウムが豊富です
6	金	発芽玄米雑穀御飯 鮭のムニエル 野菜イリチー 茄子のみそ汁 ぶどう	野菜のケーキサレ りんごジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび	鮭 豚肉 油揚げ 卵 プロセスチーズ	パセリ キャベツ 人参 いんげん 茄子 ねぎ ぶどう 玉葱 ホールコーン缶 りんごジュース	不足しがちな 微量栄養素が豊富な 発芽玄米。簡単に 炊飯器で炊けるので おすすめです
7	土	和風そぼろ丼 胡瓜の和え物 きょうちんのみそ汁 グレープフルーツ	あんぱん ミルク	米	ぎざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ グレープフルーツ	焼きのりは栄養満点！ 手軽に食べれるので いろいろな料理に トッピングしてね！
10	火	雑穀御飯 鶏すき焼き 胡瓜とみかんの和え物 かき卵すまし汁 ぶどう	ミックスシリアルミ ルク キャンディーチーズ	米 もちきび 押麦 コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 わかめ 卵 ミルク プロセスチーズ	白菜 糸こんにゃく えのき 長葱 胡瓜 みかん缶 ねぎ ぶどう	鶏肉でのすき焼きは 結構ダシクターで 美味しいですよ。
11	水	雑穀御飯 和風厚焼き卵 くーびいりちー 鶏レバー汁 オレンジ	クリームパン ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 じゃが芋	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 切こんにゃく にんにく にら オレンジ	普通レバー汁って 豚レバーを使いますが 鶏レバーでも美味しく 柔らかく出来ます。
12	木	雑穀御飯 白身魚バターしょうゆ焼き 野菜の和え物 イナムドッチ ブルーベリー	ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 ごまドレッシング 胚芽クラッカー	白身魚 ツナ缶 豚肉 カステラかまぼこ 固形ヨーグルト	キャベツ 人参 胡瓜 大根 切こんにゃく 乾しいたけ ねぎ ブルーベリー	バターしょうゆは 鮭や他の魚、 鶏や豚などの 肉でも合う会う。
13	金	雑穀御飯 鶏の胡麻味噌焼き パパイヤイリチー 絹ごし豆腐のすまし汁 りんご	タンナファクルー チーズ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま タンナファクルー	鶏もも肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ プロセスチーズ ミルク	生姜 にんにく 青パパイア 人参 にら りんご	ごまは栄養たっぷり。 健康に美容にと いい事づくめ 意識して摂りましょう。
14	土	ポークハヤシライス コーンサラダ 青切みかん	ミルクパン 野菜ジュース	米 すりごま マヨネーズ	豚肉	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ マッシュルームｽﾗｲｽ えのき トマトホール缶 ホールコーン缶 胡瓜 青切みかん	きのこたっぷりの ハヤシライス。 野菜もたくさん 入ってます。
16	月	雑穀御飯 豆腐ステーキそぼろあん 白菜の和え物 キャベツと鶏肉のみそ汁 グレープフルーツ	ホットドッグ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 練りごま (白) ロールパン	沖縄豆腐 合挽き肉 しらす干し 鶏もも肉 ウインナー ミルク	舞茸 長葱 生姜 白菜 人参 キャベツ にら グレープフルーツ 胡瓜	豆腐も鍋料理や 汁物、ちゃんぶるー だけではなく立派な 主役になれますよ。

\*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10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
17	火	ポークカレー 大根と人参の甘酢漬け かき玉汁 バナナ	プリン リッツクラッカー	米 もちきび 押麦 じゃが芋 プリン リッツクラッカー	豚肉 卵	にんにく 生姜 玉葱 人参 フロッコリー しめじ りんご 大根 ほうれん草 バナナ	カレーライスはみんな 大好きですね。 苦手な野菜があっても 食べられるかも？
18	水	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 ゆしどうふ味噌汁 梨	バームクーヘン 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 あおのり粉 ゆし豆腐 調製豆乳	玉葱 赤ピーマン には 生姜 ねぎ 梨	豚肉はビタミンB1が 豊富。少し疲れた時に 補給するといいですね。
19	木	ケチャップライス 大根サラダ 南瓜コンソープ オレンジ	焼き芋 ミルク	米 マヨネーズ すりごま さつま芋	豚肉 ささみ ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 胡瓜 マッシュルームスライス缶 グリーンピース冷 大根 南瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	赤・黄・緑、色とりどりの ケチャップライス。 目でも楽しんでね。
20	金	混ぜ寿司 煮物 豆腐とワカメのすまし汁 柿	野菜のかき揚げ ミルク	米 白ごま	むきえび しらす干し 卵 豚肉 沖縄豆腐 わかめ ミルク	胡瓜 大根 人参 しめじ 冷)ムキ枝豆 柿 玉葱 南瓜 には	子供はお酢の酸味が のが苦手・・・ 柔らかな酸味のお 寿司です。
21	土	沖縄ちゃんぽん 大根うちん和え きのこの味噌汁 ブルー	かんぱん バナナ ミルク	米 乾パン	豚肉 なると ツナ缶 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 には 大根 えのき しめじ 白菜 ブルー バナナ	長崎のちゃんぽん ではなく沖縄の ちゃんぽん。 肉野菜炒めを ご飯にのせます。
23	月	雑穀御飯 ハンバーグ マカロニサラダ きのこスープ グレープフルーツ	ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	牛挽き肉 豚挽き肉 卵 茹で卵 ツナ缶 ベーコン 牛乳 調製豆乳	玉葱 人参 ピーマン にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ えのき グレープフルーツ	大好きなハンバーグ！ たくさん食べてね。
24	火	雑穀御飯 鮭の照焼き からし菜ちゃんぶるー ワカメときのこの味噌汁 ぶどう	じゃが芋団子ぜんざい せんべい	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白玉粉 黒糖	鮭 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ 金時豆	生姜 からし菜 人参 玉葱 しめじ 長葱 ぶどう	からし菜は沖縄の方言で チキナーといひます。
25	水	沖縄そば 野菜の3色和え 青切みかん	ツナマヨおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ	豚三枚肉 かまぼこ ささみ ツナ缶 味付けのり	ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 ホールコーン缶 青切みかん	大好きな沖縄そば。 だけど野菜が無い。 夕食にはぜひ 野菜料理をお願い します。
26	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな～(^_^)
27	金	雑穀御飯 レバーカツ パパイヤイリチー 大根の味噌汁 梨	黒胡麻黒糖ちんすこ 青切みかん ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 黒ごま	豚レバー 卵 ツナ缶 ミルク	にんにく 青パパイヤ 人参 には 大根 しめじ 貝割れ大根 梨 青切みかん	レバーカツ！ 以外と子供たちも 大好きな献立です。
28	土	親子丼 胡瓜とワカメの和え物 茄子の味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ 油揚げ ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 胡瓜 茄子 バナナ	茄子の味噌汁。 茄子が苦手な子も 味噌汁の具にすると 食べやすくなります。
30	月	ロールパン スパゲティーミートソース 温野菜サラダ しいたけの卵スープ オレンジ	みそおにぎり ミルク	ロールパン スパゲッティ ごまドレッシング 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 卵 ツナ缶 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー ピーマン トマトホール缶 フロッコリー 乾しいたけ オレンジ	大好きなスパゲティー たくさん食べてね。
31	火	雑穀御飯 揚げさんま テークニーいりちー 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	パンブキンマフィン ココア	米 もちきび 押麦 黒糖	さんま開き 白身魚 刻み昆布 ちき揚げ 油揚げ 牛乳 卵 ミルク	大根 人参 乾しいたけ 小松菜 りんご 南瓜	今日はハロウィン！ 南瓜を使ったマフィン を準備しています。

\*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。

