



平成29年11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	水	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き タマナーちゃんぷるー ソーメン汁 バナナ	もずく入りヒラヤーチー ブルー 豆乳	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ そうめん	鮭 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもずく 卵 調製豆乳	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ 貝割れ大根 バナナ ねぎ ブルー	鮭は秋の味覚を代表する魚です。 今日はマヨネーズ焼きにさせていただきます。
2	木	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ 柿	オートミルククッキー ミルク	米 じゃが芋 白ごま オートミール	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ 卵 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご レタス マッシュルームｽﾗｲﾝ缶 グリーンピース冷 胡瓜 トマト 乾しいたけ 柿 レーズン クランベリー	柿にはビタミンCや ビタミンAが豊富。 免疫力を高めてくれます。
4	土	茄子味噌丼 白菜和え物 絹ごしとしめじのすまし汁 バナナ	クリームパン ミルク	米	豚肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 白菜 しめじ みつば バナナ	白菜の美味しい季節になりますね。 白菜を選ぶ時はずっしりとした物を選ぶといいですよ。
6	月	タコライス 南瓜サラダ わかめのすまし汁 ぶどう	いなり寿司 小魚 豆乳	米 マヨネーズ 白ごま	合挽き肉 ピザチーズ わかめ カエリ 味付いなりの皮 調製豆乳 大豆	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 冷)ムキ枝豆 えのき トウモロコシ ぶどう	大好きなタコライス 少し苦手な豆も入れて 慣れるといいな！
7	火	雑穀御飯 魚のコーン焼き 野菜イリチー 大根のみそ汁 柿	ドーナツ ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ	白身魚 豚肉 わかめ ミルク	クリームコーン缶 パセリ キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン 大根 ねぎ 柿	淡白な白身魚に クリームコーンを まとわせて焼き上げた コーン焼き！ 美味しいですよ。
8	水	中味そば 白菜和え物 りんご	玄米おにぎり ステック大根	ゆで沖縄そば 米 玄米	豚中味 豚肉 ささみ のり佃煮 味付けのり	切こんにゃく 乾しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 人参 胡瓜 りんご 大根	玄米カミカミ！ 不足しがちな 微量栄養素が豊富 です
9	木	ロールパン コーンクリーム豆乳シチュー 野菜サラダ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	ロールパン じゃが芋 米	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 味付けのり ミルク	人参 玉葱 キャベツ マッシュルームｽﾗｲﾝ缶 クリームコーン缶 レタス 胡瓜 トマト バナナ	豆乳のシチューは あっさりだけど コクもあり そしてヘルシー。
10	金	黒米ごはん 魚のよもぎ天ぷら おからイリチー シカムドウチ みかん	黒糖バナナヨーグルト ノンソルトクラッカー	米 黒米 黒糖 ノンソルトクラッカー	白身魚 卵 おから 豚肉 ひじき かまぼこ プレーンヨーグルト	よもぎ 人参 乾しいたけ 切こんにゃく 大根 ねぎ 青切みかん バナナ	シカムドゥッチとは イナムドゥッチの すまし味バージョン です。ちゃんとした 琉球料理ですよ！
11	土	豚肉と野菜の丼 胡瓜とみかんの和え物 かき卵みそ汁 ぶどう	タンナファクルー チーズ ミルク	米 もちぎび 押麦 タンナファクルー	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ 卵 プロセスチーズ ミルク	キャベツ 玉葱 人参 しめじ にんにく 胡瓜 みかん缶 トウモロコシ ぶどう	お肉も豆腐も キノコも野菜も いろいろ入った 栄養満点の丼です
13	月	カレー混ぜご飯 白菜しらす和え 洋風スープ みかん	バームクーヘン ミルク	米	卵 合挽き肉 しらす干し ベーコン 絹ごし豆腐 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 白菜 みず菜 マッシュルームｽﾗｲﾝ缶 グリーンピース冷 みかん	カルシウムが 手軽に摂れる しらす干しや ちりめんじゃこを もっと使いましょう。
14	火	雑穀御飯 納豆 魚の塩焼き 柿と卸大根の甘酢 わかめのすまし汁 ぶどう	洋風お好み焼き ミルク	米 もちぎび 押麦 長芋 マヨネーズ	納豆 白身魚 わかめ 卵 ベーコン ピザチーズ あおのり粉 ミルク	ねぎ 柿 大根 えのき トウモロコシ ぶどう キャベツ ホールコーン缶	秋の味覚の柿を 大根おろしに 混ぜた卸和え です。
15	水	牛丼 胡瓜とワカメの和え物 きのこの味噌汁 バナナ	メロンパン ミルク	米	牛肉 わかめ ミルク	玉葱 人参 生しいたけ 糸こんにゃく にんにく 生姜 グリーンピース冷 胡瓜 キャベツ しめじ えのき バナナ	丼ものは いろんな食材を 使い果たくさんに するとバランス良 くなります。



*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。



平成29年11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	
16	木	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 ポテトサラダ お豆腐スープ ブルーベリー	レアチーズヨーグルト ケーキ 梨	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 胚芽クラッカー	鶏もも肉 ロースハム 茹で卵 プレーンヨーグルト 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳 クリームチーズ	にんにく 玉葱 胡瓜 レタス ブルーベリー 梨	洋風のコンソメスープ にも豆腐って合います。 便利な食材ですね。	
17	金	雑穀ごはん 魚のにんにく味噌バター焼き きゃべつとウインナー炒め 白菜と油揚げの味噌汁 柿	大学芋 ミルク	米 雑穀ミックス さつまいも 水あめ 黒ごま	赤魚 ウインナー 油揚げ ミルク	にんにく キャベツ 人参 ピーマン 白菜 ねぎ 柿	味噌とバターの コクにニンニクの パンチをプラスして 魚料理に変化を！	
18	土							
20	月	雑穀御飯 豚肉の味噌炒め 南瓜サラダ 絹ごしのすまし汁 ブルーベリー	固形ヨーグルト 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 茹で卵 ロースハム 絹ごし豆腐 乾燥あおさ 固形ヨーグルト	玉葱 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生姜 南瓜 胡瓜 ブルーベリー	豚肉はビタミン豊富な お肉！ 疲れを感じ たら豚肉を！！	
21	火	ロールパン パンプキンシチュー 果物入りフレンチサラダ 乳酸ドリンク	ワカメおにぎり ミルク	ロールパン じゃが芋 米 白ごま	鶏もも肉 スキムミルク 乳酸ドリンク わかめ ミルク	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 みかん缶	肌寒くなる季節は シチュー等が 食べたくなりますね。	
22	水	さつまいも御飯 さんま梅煮 白菜のソウルフード風味 豚汁 柿	かき揚げ ミルク	米 さつまいも 黒ごま 黒糖	さんま 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 ツナ缶 卵 ミルク	梅干し 白菜 シイクワシャー 果汁、 生 ごぼう 人参 玉葱 柿 南瓜	お酢や梅干し効果で 骨まで丸ごと 食べられる さんまの梅煮。	
24	金	雑穀御飯 鶏の照り煮 乾物野菜の炒め和え さつまいもと青菜の味噌汁 みかん	じゃが芋団子ぜんざい キャンディーチーズ	米 もちきび 押麦 春雨 さつまいも じゃが芋 白玉粉 黒糖	鶏もも肉 ひじき 豚肉 金時豆 プロセスチーズ	生姜 にんにく 乾かんぴょう 乾しいたけ 人参 ピーマン パクチョイ みかん	乾物はビタミンや カルシウム、鉄分が アップ！！もっと 利用しましょう。	
25	土	マーボー豆腐丼 大根と人参の甘酢漬け 卵スープ バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 人参 グリーンピース冷 ねぎ バナナ	栄養が偏りがちな 丼ものは具たくさん にするよう心掛け ましょう。	
27	月	雑穀御飯 豚肉の照り焼き からし菜ちゃんぷるー 大根の味噌汁 りんご	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 はちみつ コッペパン	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 きな粉 調製豆乳	にんにく からし菜 人参 大根 しめじ 貝割れ大根 りんご	これから冬にかけて 葉野菜が美味しくなる 季節ですね。	
28	火	雑穀御飯 赤魚煮付け～牛蒡添え パパヤーちゃんぷるー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	紅芋アンタギー ミルク	米 もちきび 押麦 紅芋 タピオカ粉	赤魚 沖縄豆腐 ベーコン わかめ ミルク	ごぼう 青パパイヤ 人参 なら 玉葱 バナナ	紅芋の名産地は沖縄の 読谷村です。 今日はアンタギーに していただきます。	
29	水	ポークきのこカレー 温野菜サラダ トマトと卵のスープ みかん	プリン リッツクラッカー	米 もちきび 押麦 じゃが芋 リッツクラッカー	豚肉 卵	にんにく 玉葱 人参 エリンギ しめじ えのき りんご マッシュルームスライス缶 ブロッコリー 南瓜 トマト ねぎ みかん	色々なきのこを 使ってます。 何種類入ってるかな？	
30	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。

