



平成29年12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
1	金	雑穀御飯 揚げ豆腐のみぞれかけ レバニラ炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	ポパイホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	沖縄豆腐 豚レバー 豚肉 牛乳 卵 ミルク	大根 人参 もやし 玉葱 にら みかん ほうれん草	大根の美味しい 季節になりますね。 今日はみぞれかけて 豆腐と一緒に 頂きます。
2	土	スパゲティーナポリタン 野菜サラダ キャンディーチーズ コーンと卵のスープ プルーン	バナナ 野菜ジュース	スパゲッティ	ベーコン ウインナー 粉チーズ プロセスチーズ 卵	玉葱 人参 ピーマン マッシュルームスライス缶 トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト ホールコーン缶 プルーン バナナ	ナポリタンは イタリアではなく 日本生まれのスパゲティー ケッチャップ味の 家庭的なスパゲティーです
4	月	親子丼 カラフル甘酢 茄子の味噌汁 バナナ	固形ヨーグルト タンナファクルー	米 タンナファクルー	きざみのり 鶏もも肉 卵 油揚げ 固形ヨーグルト	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 大根 島人参 茄子 バナナ	そろそろ島人参の 季節です！ 県産の黄色の細長い 人参、子供たちに 見せて下さいね！
5	火	雑穀御飯 鮭のチャンチャン焼き 南瓜のそぼろ煮 わかめのすまし汁 りんご	おから焼餅 ミルク	米 もちきび 押麦 もち粉	鮭 鶏挽き肉 わかめ おから ミルク	キャベツ 生しいたけ ホールコーン缶 玉葱 生姜 南瓜 えのき トウモロコシ りんご	栄養満点のおから もち粉と混ぜて オーブンで焼きます みたらし味でおいしい ですよ！
6	水	ソーキそば 野菜の和え物 バナナ	玄米おにぎり ミルク	ゆで沖縄そば 米 玄米	ソーキ骨 ツナ缶 味付けのり ミルク	ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 バナナ ゆかり粉	今日のメニューは 緑の仲間が不足して います。夕食は 野菜料理でお願い します！
7	木	発芽玄米雑穀御飯 鶏のから揚げ ごぼう煮物 もやしのみそ汁 みかん	コーンブレッド 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちきび はちみつ コーングリッツ	鶏もも肉 卵 豚肉 調製豆乳	生姜 にんにく ごぼう 大根 人参 乾しいたけ 切こんにゃく もやし しめじ にら みかん クリームコーン缶	コーングリッツとは とうもろこしを 挽いて作られた穀粒の ことです。
8	金	ミックチャーハン 大根のごまドレ和え 厚揚げと青菜の味噌汁 バナナ	クリームパン 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 グリーンピース冷 ホールコーン缶 大根 人参 胡瓜 小松菜 バナナ	チャーハンは みんな大好きな献立です。 たくさん食べてね。
9	土	和風そぼろ丼 胡瓜の和え物 きゃべつのみそ汁 グレープフルーツ	くりまんじゅう ミルク	米	きざみのり 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	豆腐をそぼろ状にし 野菜やミンチと一緒に 炒めた和風そぼろ丼 食べやすいので、 お家でもおすすめですよ
11	月	冬の根菜野菜カレー コールスローサラダ 卵スープ プルーン	フルーツヨーグルト ノンソルトクラッカー	米 じゃが芋 冷) 里芋 マヨネーズ ノンソルトクラッカー	豚肉 スキムミルク 卵 プレーンヨーグルト	生姜 玉葱 人参 れんこん水煮 大根 りんご キャベツ パセリ 乾しいたけ ねぎ プルーン 黄桃缶 バナナ	いつもとは違った 野菜が入ってます。 探してみましょう。
12	火	ロールパン チキンポテトグラタン 野菜サラダ きのこスープ バナナ	鮭おにぎり 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 加工牛乳 粉チーズ ピザチーズ ベーコン 鮭 味付けのり ミルク	玉葱 パセリ レタス 胡瓜 トマト 舞茸 しめじ えのき バナナ	乳製品たっぷりの グラタン。 カルシウムと タンパク質が 豊富です。
13	水	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 三杯酢和え ゆし豆腐汁 オレンジ	バームクーヘン ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ	白身魚 ピザチーズ ゆし豆腐 ミルク	パセリ 大根 トマト 青しそ ねぎ オレンジ	淡泊な白身魚は チーズやマヨネーズを 使って食べやすく しています。
14	木	雑穀御飯 味付けのり 筑前煮 胡瓜とコーンの酢の物 わかめとえのきの味噌汁 みかん	ミルクもち キャンディーチーズ 麦茶	米 もちきび 押麦 タピオカ粉	味付けのり 鶏もも肉 わかめ 加工牛乳 きな粉 プロセスチーズ	大根 ごぼう 人参 れんこん水煮 胡瓜 乾しいたけ 玉葱 切こんにゃく えのき みかん ホールコーン缶	ごぼうやれんこん カミカミする食材。 頑張って食べてね。

\*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12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
15	金	雑穀御飯 ドライカレー スティック大根 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	ドーナッツ ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ	合挽き肉 鶏レバー スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 レーズン 大根 グレープフルーツ	ドライカレーは 家庭で作るときには 多めに作り、ストック するといいですよ。
16	土	和風あんかけ丼 胡瓜の和え物 もやしの味噌汁 バナナ	あんぱん ミルク	米	豚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ ミルク	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 長葱 胡瓜 もやし ねぎ バナナ	豚肉とたっぷりの 野菜の入った 丼ぶり。多種類の 食材を使うと 自然とバランス 良くなります。
18	月	雑穀御飯 白菜鶏すき焼き じゃが芋にらいろちー 麩とわかめのみそ汁 みかん	マーライカオ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま	鶏もも肉 わかめ 卵 加糖練乳 ミルク	白菜 糸こんにゃく えのき 長葱 春菊 にら ねぎ みかん	鶏肉を使った すき焼きも いいダシが出て 味クター。
19	火	牛丼 大根うっちゃん和え 豆腐の味噌汁 バナナ	ごまクリームサンド ミルク	米 食パン ごまクリーム	牛肉 絹ごし豆腐 ミルク	玉葱 人参 生しいたけ 糸こんにゃく にんにく 生姜 グリンピース冷 大根 ねぎ バナナ	沖縄の方言で うっちゃんとはウコンの事。 みんな知ってるかな？
20	水	雑穀御飯 納豆 魚の味噌漬け焼き 胡瓜とワカメの和え物 白菜とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 さつま芋 黒糖	納豆 白身魚 わかめ しらす干し 金時豆	ねぎ 胡瓜 えのき しめじ 白菜 グレープフルーツ	納豆、家庭でも 食べていますか？ 鉄分やカルシウム、 良質のたんぱく質 がとれますよ！
21	木	トゥンジージュシー 鮭の塩焼き 大根ごま和え 南瓜のみそ汁 みかん	ノンソルトクラッカー 棒チーズ ミルク	米 冷) 里芋 白ごま ノンソルトクラッカー	豚肉 刻み昆布 鮭 プロセスチーズ ミルク	人参 大根 南瓜 えのき ねぎ みかん	冬至の明日は 一年で一番夜が 長い日です。 さあ、どう過ごし ますか？
22	金	クリスマスライス えびフライ外付け ブロッコリーソテー 南瓜コーンスープ いちご	スティックパイ りんご 豆乳	米 マヨネーズ	ブラックタイガー 白身魚 卵 ウインナー 調製豆乳	ホールコーン缶 人参 冷) ムギ枝豆 玉葱 ブロッコリー 南瓜 カリフラワー パセリ クリームコーン缶 いちご りんご	少し早めのクリスマス会 今日の給食は クリスマスカラーで 色とりどりです。
25	月	ポークカレー 柚子白菜甘酢漬け 卵スープ ブルーベリー	ジャムサンド 豆乳	米 じゃが芋 食パン	豚肉 卵 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご 白菜 ゆず果皮生 乾しいたけ ねぎ ブルーベリー	大好きなカレーライス たくさん食べてね。
26	火	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ 大根と2色人参の炒め煮 玉葱と油揚げの味噌汁 みかん	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 油揚げ ミルク	大根 人参 島人参 いんげん 玉葱 ねぎ みかん	小魚はカルシウムが 豊富！ カミカミ頑張って 食べてみましょう。
27	水	年越し沖縄そば ごぼうのサラダ バナナ	タンナファクルー チーズ 野菜ジュース	ゆで沖縄そば マヨネーズ すりごま タンナファクルー	豚三枚肉 かまぼこ ツナ缶 プロセスチーズ	ねぎ ごぼう 人参 ホールコーン缶 胡瓜 バナナ	少し早めの 年越しそばです。 みなさん 良いお年をお迎えください
28	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。

