



平成30年1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
4	木	ポークカレー 大根の甘酢漬け かき玉汁 フルーツゼリー	黒糖アガラサー 豆乳	米 ジャガイモ 黒糖	豚肉 卵 牛乳 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 ホールコーン缶 りんご 大根 島人参 乾しいたけ レーズン	明けまして おめでとうございます 今年もおいしい給食を みんなで楽しく 食べましょうね!
5	金	ウチナー七草ジュシー チキンの照焼き 南瓜サラダ ワカメと豆腐の味噌汁 みかん	固形ヨーグルト リッツクラッカー	米 冷) 里芋 マヨネーズ リッツクラッカー	豚肉 鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 固形ヨーグルト	乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 島人参 生姜 にんにく 南瓜 冷) ムキ枝豆 長葱 みかん	少し早めの うちなー七草です。 ジュシーを食べて 胃腸をゆっくと 動かしましょう
6	土	マーボー豆腐丼 大根と青しその和え物 わかめのすまし汁 バナナ	あんぱん ミルク	米	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 胡瓜 グリーンピース冷 青しそ えのき トウモロコシ バナナ	沖縄豆腐は本土の 豆腐に比べて カルシウムや鉄分が 豊富に含まれています
9	火	ハヤシライス 温野菜サラダ かき卵すまし汁 みかん	バナナケーキ 豆乳	米 ごまドレッシング	豚肉 卵 プレーンヨーグルト 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ えのき トマトホール缶 ブロッコリー ねぎ みかん バナナ	ハヤシライスは みんな大好きです。 たくさん食べてね。
10	水	黒米ごはん 鮭の照焼き カラフル酢の物 豚汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 黒米 ジャガイモ 食パン	鮭 豚肉 ミルク	生姜 胡瓜 ホールコーン缶 赤ピーマン 大根 ごぼう 人参 玉葱 糸こんにゃく バナナ	具沢山の汁ものは 色々なダシの味が 感じられて美味しい ですね。
11	木	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 白菜しらす和え 中華風わかめスープ りんご	おしるこ 塩せんべい あたりめ (するめ)	米 もちきび 押麦 白ごま 白玉粉 じゃが芋 黒糖	豚レバー 豚肉 しらす干し わかめ かに風味かまぼこ ゆで小豆缶詰 あたりめ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 茄子 白菜 生姜 長葱 りんご	今日は鏡開きです。 いつもの金時豆 ではなく小豆を 使っておしるこを 用意しています。
12	金	ケチャップライス 大根サラダ 厚揚げときのこの味噌汁 オレンジ	ドーナッツ ミルク	米 マヨネーズ すりごま	豚肉 ささみ 厚揚げ豆腐 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 小松菜 しめじ オレンジ	冷蔵庫の野菜で チャチャッと作れる ケチャップライス。 家庭でも作ってみてね。
13	土	ソース焼きそば ワカメと大根の和え物 玉葱と油揚げの味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおりの粉 わかめ ツナ缶 油揚げ 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 バナナ	大根を選ぶ時は まっすぐ伸びて、 ずっしり重たい物が お勧めです。
15	月	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 温野菜サラダ うどん汁 プルーン	黒糖くずもち 豆乳 あたりめ (するめ)	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ごまドレッシング うどん 黒糖 芋くず タピオカ粉	白身魚 なんと わかめ きなこ 調製豆乳 あたりめ	生しいたけ 人参 玉葱 ブロッコリー 南瓜 ねぎ プルーン	白身魚に 味噌とマヨネーズで こくをプラス。 味噌マヨ焼き、美味しく いただきます。
16	火	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 ワカメときのこの味噌汁 バナナ	レアチーズパン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 あおりの粉 わかめ ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン しめじ 長葱 バナナ	豚肉と玉葱の 相性は抜群! 疲労回復時に おすすめです。
17	水	鮭チャーハン ほうれん草の白和え 豚肉と根菜の味噌汁 みかん	プリン リッツクラッカー	米 練りごま(白) プリン リッツクラッカー	鮭 卵 沖縄豆腐 豚肉	玉葱 人参 グリーンピース冷 ほうれん草 切こんにゃく 大根 みかん	ほうれん草は 鉄分やビタミンC 豊富。 今日は白和えに使ってま

*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30年1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
18	木	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ひじきのツナサラダ ゆし豆腐味噌汁 オレンジ	ムーチー バームクーヘン ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 白ごま 白玉粉	白身魚 ひじき ツナ缶 ゆし豆腐 乾燥あおさ ミルク	にんにく 玉葱 人参 トマトホール缶 赤ピーマン オレンジ 冷)ムキ枝豆 ホールコーン缶	沖縄の郷土料理 ゆし豆腐。 簡単に作れて食べやすい ですね。
19	金	沖縄そば 小松菜ともやしとの和え物 バナナ	味噌おにぎり ミルク	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かまぼこ かに風味かまぼこ ツナ缶 味付けのり ミルク	ねぎ 小松菜 もやし バナナ	保育園のそばは ダシをしっかり取り 美味しく仕上げています。
20	土	スタミナ丼 胡瓜の和え物 大根の味噌汁 プルーン	クリームパン ミルク	米	豚肉 ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく いら 胡瓜 ホールコーン缶 大根 貝割れ大根 プルーン	栄養価の高い豚肉と にんにく、いらの 相性の良い組み合わせ のスタミナ丼です。
22	月	中華丼 トマトと大根の酢の物 お豆腐スープ プルーン	きなこクッキー オレンジ ミルク	米 黒糖 白ごま	豚肉 むきえび 絹ごし豆腐 わかめ 卵 きなこ スキムミルク ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 大根 トマト 青しそ プルーン オレンジ	中華丼は中華料理と 思いきや日本生まれの 料理。たくさんの材料 の旨みであじくーたー。
23	火	チキンきのこカレー 白菜のソウルフード風味 かき卵すまし汁 みかん	焼き芋 ミルク	米 じゃが芋 さつま 芋	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ 南瓜 マッシュルームスライス缶 りんご グリンピース冷 白菜 ソウルフード果汁 ねぎ みかん えのき	たっぷりの具材で 作る保育園の カレーライス は美味しく仕上がります。
24	水	雑穀御飯 魚フライタルタルソース ひじき炒め じゃが芋と青菜の味噌汁 りんご	フルーツヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ じゃが芋 胚芽クラッカー	白身魚 卵 茹で卵 ひじき 豚肉 プレーンヨーグルト	赤ピーマン 玉葱 糸こんにゃく 人参 いら パクチョイ りんご 黄桃缶 バナナ	タルタルソースまで 手作りの魚フライ。 もちろん愛情も たっぷりです。
25	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
26	金	雑穀御飯 さばの味噌焼き いんげん炒め とろろ昆布のすまし汁 オレンジ	オムレツサンド 豆乳	米 もちぎび 押麦 ロールパン マヨネーズ	さば 白身魚 鶏もも肉 とろろ昆布 ベーコン 卵 粉チーズ 調製豆乳	生姜 冷)いんげん 玉葱 人参 乾しいたけ オレンジ ほうれん草	味噌味で焼いた 鯖は御飯と 相性バッチリ!!
27	土	雑穀御飯 ホワイトシチュー トマト胡瓜わかめの胡麻酢 バナナ	タンナファクルー チーズ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 白ごま タンナファクルー	鶏もも肉 スキムミルク 加工牛乳 わかめ プロセスチーズ ミルク	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 しめじ トマト 胡瓜 バナナ	具たくさんシチュー でバランスgood! クリームコーン缶 で甘めの味です。
29	月	牛丼 ポイルブロッコリー きのこの味噌汁 りんご	ツナサンド フルーツ野菜ジュース	米 マヨネーズ 食パン	牛肉 ツナ缶	玉葱 ごぼう 人参 生しいたけ にんにく 糸こんにゃく 生姜 グリンピース冷 舞茸 ブロッコリー えのき トウモロコシ りんご	ごぼうやキノコの 入った牛丼。 たくさん噛み噛み してね!
30	火	うちんライス ドライカレー ステック野菜 豆腐のすまし汁 みかん	黒糖バナナヨーグルト 亀の甲せんべい	米 もちぎび 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 大根 みかん バナナ	レバー嫌いな子も 食べれるドライカレー お家でも刻んで入れて みてくださいね。コク も出て美味しいです
31	水	赤飯 魚のよもぎ天ぷら 干切りイリチー イナムドゥチ いちご	スコーン ココア	米 もち米 黒糖	あずき ゆで小豆缶詰 白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 かまぼこ ミルク スキムミルク	よもぎ 切干し大根 人参 乾しいたけ 大根 切こんにゃく ねぎ いちご	赤飯! 子供たちは 意外と好きですよ! もち米が入っている のでモチモチして 美味しいですよ!

*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。

