



平成30年3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	木	スパゲティーナポリタン コールスローサラダ コーンと卵のスープ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ マヨネーズ 米	ロースハム 粉チーズ 卵 ベーコン 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 キャベツ りんご パセリ ホールコーン缶 貝割れ大根 バナナ	ピーマンが苦手な子も スパゲティーに入れると 食べられるかな？
2	金	ひな祭り桃色ちらし寿司 えび天 煮物 花麩のすまし汁 フルーツゼリー	どら焼き いちご ミルク	米 白ごま 花麩	鮭 きざみのり 卵 海老 白身魚 豚肉 ミルク	胡瓜 青しそ 大根 人参 しめじ 冷) ムキ枝豆 みつば いちご	明日はひな祭り。 1日早い、ひな祭り メニューを楽しんでね。
3	土	ポークカレー 柚子白菜甘酢漬け かき卵すまし汁 バナナ	ドーナッツ ミルク	米 ジャガ芋	豚肉 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご 白菜 ねぎ ゆず果皮、生 えのき バナナ	大好きなカレーライス。 たくさん食べて 元気いっぱい！
5	月	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 人参シリシリー 大根としめじの味噌汁 ブルー	もずく入りヒラヤー チー オレンジ ミルク	米 もちきび 押麦	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 おきなわもずく ミルク	人参 いんげん 玉葱 ねぎ 大根 しめじ ブルー オレンジ	人参シリシリーは 皆が食べなれている味。 なので御飯が進みます
6	火	雑穀御飯 鮭の塩焼き からし菜麩ちゃんぷるー わかめの味噌汁 いちご	プリン リッツクラッカー	米 もちきび 押麦 車ふ プリン リッツクラッカー	鮭 卵 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐	からし菜 人参 キャベツ ねぎ いちご	少し苦みのある からし菜も麩と 炒めれば食べやす くなります。
7	水	ビーフシチュー 温野菜 オレンジ	レアチーズパン ミルク	米 ジャガ芋 黒糖	牛肉 スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ トマトホール缶 ブロッコリー カリフラワー オレンジ	シチューは蛋白質と 野菜と一緒に摂れて 皆が大好きなメニ ューですね。
8	木	雑穀御飯 鮭の塩焼き 麩いりちー ゆし豆腐 グレープフルーツ	焼き芋 豆乳	米 もちきび 押麦 車ふ さつま芋	鮭 卵 豚肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ 調製豆乳	キャベツ 人参 なら グレープフルーツ	ゆし豆腐は 沖縄料理。 食べ慣れた味で ホッとします。
9	金	発芽玄米雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 しいたけの卵スープ ブルー	黒糖くずもち ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび ジャガ芋 黒糖 芋くず タピオカ粉	鶏もも肉 あおのり粉 卵 きなこ ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 乾しいたけ ブルー	炒めたパインが 苦手な人も多いはず。 酢鶏でチャレンジ してみてくださいね。
10	土	カレーチャーハン 温野菜サラダ ささみと白菜のスープ バナナ	ジャムパン ミルク	米	卵 合挽き肉 ささみ ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 南瓜 白菜 バナナ	カレーの匂いは 食欲が出てきますよ ね。今日はチャーハ ンで頂きます。
12	月	雑穀御飯 うじら豆腐 大根煮物 里芋のみそ汁 グレープフルーツ	スティックパイ 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 練りごま(白) 冷) 里芋 バイシート	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 鶏もも肉 わかめ カエリ 調製豆乳	人参 グリンピース冷 大根 乾しいたけ いんげん 玉葱 グレープフルーツ	里芋は又ル又ルして います。 又ル又ルしているね ~とお話ししながら 食べましょう！
13	火	ハンバーガー ポテトサラダ ミネストローネ バナナ	玄米おにぎり ミルク	ロールパン ジャガ芋 マヨネーズ 米 玄米	合挽き肉 卵 ミルク 茹で卵 ツナ缶 ベーコン レッドキドニー缶 味付けのり	玉葱 人参 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ セロリー トマトホール缶 バナナ	大好きなハンバー ガーファーストフ ードに行った気分 で食べましょう！
14	水	黒米ごはん 魚のハーフ焼き 豆腐ちゃんぷるー イナムドウチ いちご	固形ヨーグルト 亀の甲せんべい	米 黒米	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 カステラかまぼこ 固形ヨーグルト	パセリ キャベツ 人参 なら 乾しいたけ 切こんにゃく 大根 ねぎ いちご	きれいな色の黒米 御飯モチモチして おいしいですよ ね~
15	木	鮭ほぐし丼 枝豆 大根の味噌汁 ブルー	バームクーヘン 豆乳	米 白ごま	鮭 卵 調製豆乳	生姜 人参 えだまめ 大根 しめじ 貝割れ大根 ブルー	少し苦手な魚も ほぐすと食べやす くなりますね！

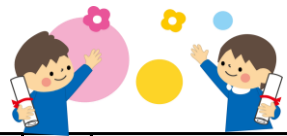
*朝の補食は3歳未満児のみです。


*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30年3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	金	雑穀御飯 パンプキンシチュー 大根とりんごのサラダ オレンジ	タンナファクルー バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 タンナファクルー	鶏もも肉 スキムミルク ミルク	玉葱 人参 南瓜 白菜 しめじ 大根 りんご 胡瓜 オレンジ バナナ	サラダにりんごを 入れて美味しく 食べましょう！	
17	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 白菜和え物 わかめスープ グレープフルーツ	あんぱん ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま	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 ねぎ 白菜 人参 えのき グレープフルーツ	沖縄豆腐はタンパク質 カルシウム、鉄分が 豊富で栄養満点です	
19	月	チキンカレー 即席ピクルス コーンコンソメスープ ブルーベリー	黒糖アガラサー ミルク	米 じゃが芋 黒糖	鶏むね肉 鶏もも肉 ベーコン 牛乳 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 マッシュルーム缶 りんご グリンピース冷 キャベツ セロリー クリームコーン缶 ブルーベリー レーズン	きゃべつやセロリー でピクルスを作り ましたー。	
20	火	雑穀御飯 さんま梅煮 麩いりちー 小松菜の味噌汁 オレンジ	さつま芋の胡麻団子揚げ 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖 車ふ さつま芋 白玉粉 白ごま	さんま 白身魚 卵 豚肉 調製豆乳	梅干し キャベツ 人参 にら 小松菜 えのき オレンジ	骨ごと食べられる 梅干し煮。 魚臭さも気になりません。	
22	木	スタミナ丼 春きゃべつとカリカリじゃこ わかめの味噌汁 バナナ	カントリークッキー ミルク	米 白ごま	豚肉 しらす干し きざみのり わかめ 絹ごし豆腐 ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にら キャベツ ねぎ バナナ	しらすを乾燥 させたじゃこは カルシウムが 豊富！	
23	金	すき焼き丼 南瓜甘煮 大根のみそ汁 グレープフルーツ	ミックスシリアルミルク キャンディーチーズ	米 コーンフレーク グラノーラ	豚肉 沖縄豆腐 プロセスチーズ	玉葱 白菜 春菊 南瓜 大根 しめじ ねぎ グレープフルーツ	一度にたくさんの 食材を使う鍋料理は 手軽にバランス良く 栄養がとれて優秀！	
24	土	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き きんぴらごぼう 玉葱と油揚げの味噌汁 バナナ	アメリカンドック ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま ホットケーキミックス	白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ ウィンナー 卵 牛乳 ミルク	ごぼう 人参 糸こんにゃく 玉葱 ねぎ バナナ	食物繊維の多い ごぼうは便秘 しらす！	
26	月	そぼろ煮丼 厚揚げ煮 白菜の味噌汁 りんご	マーライカオ ミルク	米 白ごま	合挽き肉 厚揚げ豆腐 卵 加糖練乳 ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん ねぎ 白菜 りんご	丼物はいろんな食材 で具たくさんに！ 小鉢もつけて バランスgood！	
27	火	雑穀御飯 鶏のから揚げ スパゲティサラダ コーンチャウダースープ グレープフルーツ	胚芽クラッカー キャンディーチーズ 玄米ジュース	米 雑穀ミックス スパゲティ マヨネーズ じゃが芋 胚芽クラッカー 玄米 黒糖	鶏もも肉 卵 茹で卵 ツナ缶 ロースハム プロセスチーズ	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 セロリー 人参 クリームコーン缶 パセリ グレープフルーツ	汁物は野菜を たっぷり入れて 具たくさんに しましょう。	
28	水	雑穀御飯 納豆 鯖の塩焼き 胡瓜の和え物 根菜味噌汁 オレンジ	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	納豆 さば 白身魚 かに風味かまぼこ ミルク	胡瓜 人参 ごぼう 玉葱 オレンジ	納豆は簡単に 食べれて栄養も あり、とても便利。 もっと利用しま しょう。	
29	木	中味そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	雑穀梅おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 雑穀ミックス 白ごま	豚中味 豚肉 わかめ 味付けのり	切こんにゃく 乾しいたけ 生姜 ねぎ 胡瓜 バナナ 梅干し	そばなどの 一品料理には 野菜の小鉢を 併せましょう。	
30	金	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら ひじき煮 そうめんすまし汁 グレープフルーツ	オムレツサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 そうめん ロールパン マヨネーズ	白身魚 卵 ひじき 豚肉 ベーコン 粉チーズ 調製豆乳	にら 糸こんにゃく 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ グレープフルーツ ほうれん草	天ぷらの衣に 刻んだにらを 混ぜこんだら 風味アップで 食欲アップ！！	
31	土	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。



