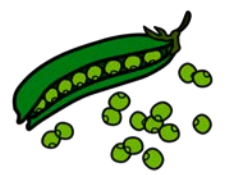




平成30年 4月 幼児食 予定献立表



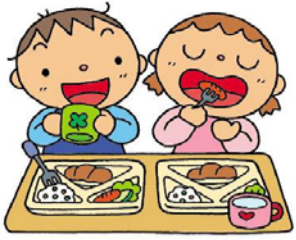
野の花保育園

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
2	月	チキンケチャップライス 温野菜サラダ 南瓜コーンスープ ブルーベリー	パン ミルク	米	鶏もも肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルームスライス缶 グリーンピース冷 ブロッコリー 南瓜 パセリ ブルーベリー	今年度、最初の献立は皆の大好きなケチャップライス。楽しんで食べてね。
3	火	雑穀御飯 魚のハーブ焼き タマナーちゃんぷるー ワカメときのこの味噌汁 バナナ	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 ホットケーキミックス はちみつ	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 牛乳 卵 ミルク	パセリ キャベツ 人参 しめじ ねぎ バナナ	人参を入れ、かわいいオレンジ色のホットケーキに(^_^)
4	水	ポークカレー 甘酢セロリー しいたけの卵スープ グレープフルーツ	焼き芋 豆乳	米 押麦 もちきび じゃが芋 さつま芋	豚肉 卵 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー ホールコーン缶 りんご セロリー 乾しいたけ グレープフルーツ	最初は苦手なセロリーもだんだん食べられる様になります。まずは、一口チャレンジしてみてください。
5	木	雑穀御飯 鮭のムニエル パパヤーイリチー じゃが芋と油揚げの味噌汁 ブルーベリー	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン	鮭 ツナ缶 油揚げ ミルク	パセリ 青パパイア 人参 にら ねぎ ブルーベリー	沖縄では青パパイアをシリシリして食べます。お弁当のおかずにもいいですね。
6	金	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 大根サラダ ゆし豆腐 オレンジ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ 卵 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 大根 胡瓜 ホールコーン缶 オレンジ 南瓜	豚肉と玉葱の相性はバッチリ。疲労回復におすすめです。
7	土	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 青菜ときのこの味噌汁 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 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 小松菜 しめじ バナナ	焼きそばには、たっぷりの野菜を使うといいですね。
9	月	わかめ御飯 豆腐のみぞれかけ 南瓜のそぼろ煮 野菜のみそ汁 ぶどう	春の筍おにぎり ミルク	米 白ごま もち米	わかめ御飯の素 厚揚げ豆腐 鶏挽き肉 鶏もも肉 油揚げ ミルク	大根 玉葱 生姜 南瓜 ほうれん草 人参 ぶどう たけのこ水煮 みつば	春の食材だけのご炊き込みご飯に入れて、春を感じて下さいね！
10	火	和風そぼろ丼 ポイルブロッコリー もずくのみそ汁 バナナ	ぶどうゼリー 胚芽クラッカー	米 胚芽クラッカー	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 おきなわもずく	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 ブロッコリー えのき バナナ	ミンチは意外とボソボソして食べにくいので豆腐と一緒に混ぜて栄養価もアップ↑↑
11	水	雑穀御飯 魚のコーン焼き 春野菜ソテー 大根のみそ汁 グレープフルーツ	タンナーファクルー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ	白身魚 鶏むね肉 わかめ ミルク	クリームコーン缶 パセリ キャベツ アスパラガス 人参 大根 ねぎ グレープフルーツ	淡泊な白身魚を甘みのあるコーンと一緒に焼くと美味しく仕上がります。
12	木	スパゲティナーポリタン 野菜サラダ コーンと卵のスープ バナナ	ドーナッツ ミルク	スパゲッティ	ロースハム 粉チーズ 卵 ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト ホールコーン缶 貝割れ大根 バナナ	大好きなスパゲティーたくさん食べてね。
13	金	雑穀御飯 魚のフーチバー天ぷら 千切りイリチー アーサ汁 オレンジ	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 黒糖 じゃが芋 白玉粉	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 金時豆 プロセスチーズ	よもぎ 切干し大根 人参 にら オレンジ	年中あるイメージのフーチバー。春の食材ですアーサも春の食材です
14	土	豚肉と野菜の丼 甘酢大根 きのこワカメのみそ汁 グレープフルーツ	メロンパン ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 わかめ ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 しめじ 大根 えのき ねぎ グレープフルーツ	野菜もお肉もキノコも入った栄養満点食べやすい丼です

*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30年 4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	月	チキンカレー 甘酢胡瓜 きのこスープ オレンジ	マーライカオ ミルク	米 ジャガイモ 白ごま	鶏むね肉 鶏もも肉 ベーコン 卵 加糖練乳 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 胡瓜 しめじ えのき オレンジ	みんなが大好きな カレー。保育園の カレーはたっぷりの 野菜で具たくさん。
17	火	雑穀御飯 煮魚 バター風味ソテー うちなー味噌汁 バナナ	プリン リッツクラッカー	米 もちきび 押麦 リッツクラッカー	赤魚 白身魚 ウインナー 豚肉 沖縄豆腐	生姜 キャベツ 人参 冷) いんげん 大根 山東菜 バナナ	豚肉と豆腐を 組み合わせると うちなー風？ ベストマッチです！
18	水	もずく丼 ごま和え 鶏肉と小松菜の味噌汁 りんご	三月菓子 ミルク	米 白ごま 白ごま	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 鶏もも肉 ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 小松菜 りんご	もずくは酢の物 だけじゃない、 甘辛味の丼に しました。
19	木	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 マカロニサラダ ポテトミルクスープ グレープフルーツ	レアチーズパン ミルク	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	鶏もも肉 魚肉ソーセージ ベーコン 加工牛乳 ミルク	にんにく 玉葱 胡瓜 ホールコーン缶 パセリ グレープフルーツ	ミキサーを使わず 煮崩れたじゃが芋 でトロミをつけた スープ！ ミルク味 の優しいスープです。
20	金	雑穀御飯 魚のキャロット焼き ひじき炒め 大根味噌汁 オレンジ	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	白身魚 ひじき 豚肉 固形ヨーグルト	人参 玉葱 大根 ねぎ オレンジ	ひじきと根野菜で 便秘しらず。主に 野菜はビタミン、 海藻はミネラル。 主に体の調子を 整えます。
21	土	親子丼 きゃべつのレモン和え ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	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	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ 絹ごし豆腐 ミルク プロセスチーズ	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 キャベツ レモン 果汁 バナナ	丼ものは食べやすく 便利な料理。 いろんな材料を入り でバランス良く。
23	月	雑穀御飯 豆乳シチュー コールスローサラダ ぶどう	石垣まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 黒ごま さつまい	鶏もも肉 豆乳 卵 牛乳 ミルク	人参 玉葱 キャベツ マッシュルームスライス缶 グリーンピース冷 りんご ぶどう	牛乳ではなく 豆乳で仕上げた あっさりした シチューです。
24	火	鮭混ぜごはん 豆腐ステーキ フルーツもずく じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	きなこクッキー ミルク	米 白ごま ジャガイモ	鮭 わかめ御飯の素 沖縄豆腐 おきなわもずく 卵 きなこ スキムミルク ミルク	にんにく レモン 果汁 みかん缶 パイン缶 玉葱 オレンジ	果物缶入りの もずく酢。。 酢の物が苦手な子も 食べやすいかも・・・
25	水	沖縄そば ワカメと大根の和え物 グレープフルーツ	のりおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ わかめ しらす干し のり佃煮 味付けのり	ねぎ 大根 グレープフルーツ	めん料理の日は 野菜不足。 夕食は野菜を使った 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 白身魚のマヨチーズ焼き いんげん五目炒め 若竹汁 オレンジ	ツナポテトサンド ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 胚芽ロールパン じゃが芋	白身魚 ピザチーズ ちき揚げ わかめ 絹ごし豆腐 ツナ缶 ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ 冷) いんげん 人参 乾しいたけ 若細竹水煮 オレンジ 胡瓜	筍のシーズンの春に 若く柔らかい筍を 使った汁物が 若竹汁。
28	土	沖縄ちゃんぽん スライストマト もずくのかき卵汁 バナナ	かりんとう キャンディーチーズ ミルク	米	豚肉 なんと おきなわもずく 卵 プロセスチーズ ミルク	キャベツ 人参 玉葱 にら トマト バナナ	沖縄にもちゃんぽん があるの知ってますか？ めん料理ではなく 丼ものに近いです。

*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。

