



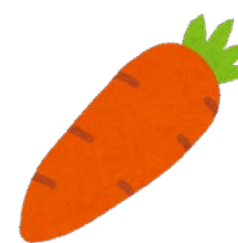
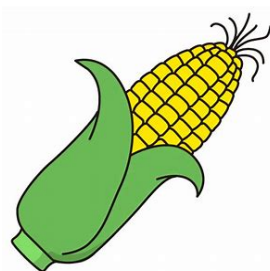
平成30年 5月 幼児食 予定献立表



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	火	グリーンピース御飯 ぎせい豆腐 野菜イリチー じゃが芋とワカメのみそ汁 オレンジ	ポイルコーン ビスコ ミルク	米 もちきび じゃが芋	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 豚肉 わかめ ミルク	グリーンピース 生 人参 ねぎ 乾しいたけ キャベツ ピーマン 黄ピーマン 玉葱 オレンジ とうもろこし	県産トウモロコシの おいしい時期です コーンの甘味を 感じて下さいね!
2	水	こいのぼりライス ドライカレー チョップドサラダ フルーツヨーグルト和え	黒糖ちんびん 豆乳	米 はちみつ さつま芋 マヨネーズ 黒糖	合挽き肉 ささみ プロセスチーズ プレーンヨーグルト 卵 調製豆乳	胡瓜 レーズン ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 玉葱 人参 パナナ トマトホール缶 みずな ミニトマト みかん缶	子供の日にちなんで 子供達の好きな メニューにしました!
7	月	ハヤシライス 野菜サラダ かき玉汁 オレンジ	ドーナッツ ミルク	米	豚肉 卵 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 レタス 胡瓜 トマト ねぎ 乾しいたけ オレンジ	ゴールデンウィーク 楽しかったかな? 今日は久しぶりの給食 なので、食べやすい ハヤシライス準備してま
8	火	雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 タマナーちゃんぷるー もずくの味噌汁 プルーン	ゴーヤーのかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもずく なると 卵 ミルク	キャベツ 人参 長葱 プルーン 玉葱 ゴーヤー ホールコーン缶	5月8日は ゴーヤーの日! おやつのかき揚げに ゴーヤーが入ってます。
9	水	雑穀御飯 豚肉の照り焼き 人参シリシリ 大根の味噌汁 グレープフルーツ	芋アンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ さつま芋 タピオカ粉	豚肉 卵 ミルク	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 大根 しめじ 貝割れ大根 グレープフルーツ	人参シリシリは 食べなれた味で安心 しますね。
10	木	沖縄そば おからサラダ バナナ	雑穀梅おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 雑穀ミックス 白ごま	豚三枚肉 かまぼこ おから 茹で卵 味付けのり	ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト バナナ 梅干し	おからイリチーではなく おからサラダ。 トマトを入れてしっとり 食べやすくなっています。
11	金	ミックスチャーハン 豆腐の土佐揚げ 豚汁 オレンジ	アセロラフルーツ白玉 クラッカー	米 じゃが芋 もち粉 リックラッカー	ロースハム 卵 あみえび 沖縄豆腐 糸削り節 豚肉	生しいたけ 人参 グリーンピース冷 ホールコーン缶 玉葱 糸こんにゃく オレンジ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	明日はアセロラの日。 皆さんアセロラの実って 知ってるかな~?
12	土	茄子味噌丼 胡瓜の和え物 絹ごしとわかめのすまし汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン	豚肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 パナナ いちご ジャム	野菜をたっぷり入れて 作った茄子味噌丼。 丼ぶりにすると 食がすすみます。
14	月	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ きゃべつの味噌汁 オレンジ	カントリークッキー ドライプルーン ミルク	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ 白ごま	豚肉 卵 ツナ缶 わかめ スキムミルク ミルク	玉葱 赤ピーマン なら 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 人参 キャベツ オレンジ プルーン	豚肉と玉葱は相性◎ 一緒に食べ合わせると 主に疲労回復効果が あります。
15	火	雑穀御飯 鮭の照焼き 千切りイリチー じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	キャロットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 じゃが芋	鮭 刻み昆布 豚肉 油揚げ 卵 ミルク	生姜 切干し大根 人参 なら ねぎ パナナ レモン 果汁	鮭は身近な魚。 家庭ではどう調理 してますか? 自慢の調理法が あれば教えて下さい。
16	水	チキンカレー ブロッコリーサラダ しいたけの卵スープ グレープフルーツ	タンナーファクルー ミルク	米 じゃが芋 マヨネーズ	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 ブロッコリー 乾椎茸 ホールコーン缶 グレープフルーツ	意外と?ブロッコリーは 保育園では好きな野菜。 サラダや塩ゆでなど シンプルを好んでます。

*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30年 5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	
17	木	雑穀御飯 魚のキャロット焼き キャベツイリチー もずくの味噌汁 オレンジ	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ コッペパン	白身魚 豚肉 おきなわもずく なると きな粉 調製豆乳	人参 キャベツ 玉葱 長葱 オレンジ	この時期沖縄では 人参が最盛期！ 人参シリシリーや ポタージュスープ、 お菓子作り等どう？	
18	金	雑穀御飯 照りマヨチキン 野菜炒め 厚揚げと青菜の味噌汁 グレープフルーツ	さつまいも団子ぜんざい	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつまいも 白玉粉 黒糖	鶏もも肉 ウィンナー 厚揚げ豆腐 金時豆	にんにく いんげん 玉葱 人参 しめじ ホールコーン缶 小松菜 グレープフルーツ	照り焼き味と マヨネーズ。 どれも子供たちが 好きな味。	
19	土	スパゲティーナポリタン 胡瓜とワカメの和え物 南瓜の味噌汁 バナナ	ゆかりごまおにぎり ミルク	スパゲッティ 米 もちきび 白ごま	ロースハム 粉チーズ わかめ ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 胡瓜 南瓜冷凍 バナナ ゆかり粉	ナポリタンは たくさんの 具材を使っています。 隠し味は仕上げに バターを少し。	
21	月	もずく丼 きゃべつとしらすの和え物 ゆしどうふ汁 オレンジ	レアチーズヨーグルト ケーキ 野菜ジュース	米 胚芽クラッカー	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し ゆし豆腐 牛乳 クリームチーズ プレーンヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 ねぎ オレンジ	見た目は地味なのに 何故か人気者の もずく丼。	
22	火	肉そば 大根の和え物 グレープフルーツ	のりおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かに風味かまぼこ のり佃煮 味付けのり 調製豆乳	ねぎ 大根 胡瓜 グレープフルーツ	今日のそばは 甘辛く味をつけた 薄切りの豚肉を のせてます。	
23	水	雑穀ごはん 魚の薬味味噌焼き 春ごぼう炒め 絹ごしとしめじのすまし汁 バナナ	大学芋 ミルク	米 押麦 もちきび 白ごま さつまいも 黒ごま	白身魚 ちき揚げ 絹ごし豆腐 ミルク	生姜 ねぎ ごぼう いんげん 人参 しめじ みつば バナナ	この時期のごぼうは 香りがたかく 柔らかい。 是非新鮮なごぼうで！	
24	木	雑穀ごはん 鶏肉のカレー照り焼き パインのJ-ルO-サラダ 小松菜とえのきの味噌汁 ブルー	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 雑穀ミックス はちみつ マヨネーズ 胚芽クラッカー	鶏もも肉 固形ヨーグルト	にんにく キャベツ 人参 パイン缶 パセリ 小松菜 えのき ブルー	はちみつで お肉を柔らかくして 調理しています。	
25	金	雑穀ごはん タンドリーフィッシュ パパイヤ炒め にらときゃべつの味噌汁 オレンジ	あんぱん 豆乳	米 押麦 もちきび	鮭 プレーンヨーグルト ベーコン 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 青パパイヤ 人参 いんげん キャベツ にら オレンジ	タンドリーチキン ではなく、 タンドリーフィッシュ！ ヨーグルトカレー味の 料理です。	
26	土	御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ バナナ	かりんとう キャンディーチーズ ミルク	米 ジャガ芋	鶏もも肉 スキムミルク プロセスチーズ ミルク	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 しめじ レタス 胡瓜 トマト バナナ	栄養が偏りがちな 1品料理は具たくさん にすると良いですよ。	
28	月	雑穀御飯 手作りナゲット ひじき炒め 南瓜のみそ汁 オレンジ	ぶどうゼリー 動物ビスケット	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 動物ビスケット	ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 ひじき 豚肉	いんげん 人参 南瓜 えのき ねぎ オレンジ ぶどうジュース	ビニール袋の中で 作れる簡単ナゲット！ お家でも挑戦してみて くださいね	
29	火	雑穀御飯 赤魚煮付け ピーマンソテー 冬瓜のみそ汁 ぶどう	パンプキンサンド ミルク	米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン マヨネーズ	赤魚 豚肉 わかめ プロセスチーズ ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン 冬瓜 トウモロコシ ぶどう 南瓜 胡瓜	お魚の臭みを 生姜で消して煮ると 子供達、意外と よく食べますよ！	
30	水	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル トマトと卵のスープ バナナ	スティックパイ ブルー ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま パイシート	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 人参 グリーンピース冷 胡瓜 もやし ホールコーン缶 トマト ねぎ バナナ ブルー	沖縄豆腐は鉄分 カルシウム、ビタミンが 豊富。幼児期に おすすめの食材です	
31	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。

