



平成30年 8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	水	豚肉と野菜の丼 胡瓜の和え物 卵ときのこのみそ汁 ぶどう	プリン クラッカー	米 もちきび 押麦 プリン リッツクラッカー	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ ツナ缶 卵	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ 胡瓜 人参 えのき ねぎ ぶどう	豚肉はビタミンBが 豊富。夏バテ予防に なります
2	木	ホークカレー モーウィの甘酢和え アーサ汁 すいか	タンナファクルー チーズ ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋 タンナファクルー	豚肉 わかめ 乾燥あおさ 沖縄豆腐 プロセスチーズ ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 茄子 南瓜 りんご モーウィ シイクワシャー果汁 バイン缶 すいか	モーウィとは 赤うりの事。 甘酢和えていただきます。
3	金	雑穀御飯 魚フライ ゴーヤーちゃんぶるー もすくの味噌汁 グレープフルーツ	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	白身魚 卵 豚肉 沖縄豆腐 おきなわもすく なると 牛乳 ミルク	ゴーヤー 玉葱 人参 長葱 グレープフルーツ	ゴーヤーが 苦手な子も、まずは 一口からチャレンジ してね。
4	土	親子丼 胡瓜とワカメの和え物 きのこの味噌汁 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	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 キャベツ しめじ えのき バナナ	丼ぶりにすると 食が進みますね。 親子丼はみんな 大好きです。
6	月	タコライス マッシュ南瓜 大根とカニ棒のスープ グレープフルーツ	オレンジケーキ ミルク	米 マヨネーズ	牛挽き肉 豚挽き肉 ビザチーズ 卵 かに風味かまぼこ プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜冷凍 レーズン 大根 乾しいたけ グレープフルーツ	一皿にお肉と生野菜 がのっけて スプーンを使って 食べやすい一品です。
7	火	雑穀御飯 赤魚煮付け ～おくら添え 肉じゃが 茄子と油揚げの味噌汁 ぶどう	洋風お好み焼き ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 長手 マヨネーズ	赤魚 豚肉 油揚げ 卵 ベーコン ビザチーズ あおのり粉 ミルク	オクラ 生姜 玉葱 人参 茄子 ねぎ ぶどう キャベツ ホールコーン缶	肉じゃがの肉って 関東は豚肉、 関西は牛肉を使う とか・・・
8	水	雑穀ごはん 鶏手羽元の黒糖煮 パパイアちゃんぶるー 小松菜の味噌汁 すいか	ポテトフライ ミルク	米 雑穀ミックス 黒糖 じゃが芋	鶏手羽元 鶏もも肉 沖縄豆腐 ベーコン ミルク	青パパイア 人参 なら 小松菜 えのき すいか	黒糖を使って肉を 煮ると早く柔らかく なります。ソーキや 三枚肉、昆布に GOOD!!
9	木	ひじきの五目ちらし寿司 鶏と冬瓜の煮物 絹ごしとしめじのすまし汁 オレンジ	ドーナツ ミルク	米	しらす干し ひじき 卵 鶏もも肉 絹ごし豆腐 ミルク	乾しいたけ 人参 みつば 冬瓜 グリーンピース冷 しめじ オレンジ	材料にひじきを入れた ちらし寿司。 栄養のバランスも良く 美味しいですよ。
10	金	御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ バナナ	メロンパン 豆乳	米 じゃが芋	鶏もも肉 スキムミルク 調整豆乳	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	シチューは みんな大好き。 たくさん食べてね。
13	月	トマトチキンカレー 甘酢野菜 豆苗とベーコンのスープ オレンジ	簡単ココアスコーン ミルク	米 じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏むね肉 鶏もも肉 ベーコン 牛乳 ミルク	にんにく 生姜 トマトホール缶 人参 玉葱 セロリー りんご ヤングコーン缶 大根 ピーマン 胡瓜 冬瓜 トウモロコシ オレンジ	少しトマトの酸味を きかせた夏カレー! さっぱりと
14	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き ウンチェーちゃんぶるー きのこの味噌汁 ぶどう	レアチーズヨーグルト ケーキ クラッカー	米 もちきび 押麦 マヨネーズ リッツクラッカー	白身魚 牛ロース肉 厚揚げ豆腐 クリームチーズ プレーンヨーグルト 牛乳	らっきょう 甘酢漬 にんにく 人参 ようさい (ウンチェー) しめじ えのき ねぎ ぶどう	ウンチェー (空芯菜) は葉と茎に分けて 下ごしらえ→茎から 先に炒めます。
15	水	冷やし中華 焼き豆腐のきのこあんかけ バナナ	ツナマヨおにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米 マヨネーズ	ロースハム 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 果汁 えのき しめじ 冷) ムキ枝豆 バナナ	保育園の冷やし中華 のタレは園で手作り しています。 安全で安心な味です。
16	木	雑穀御飯 タンドライーフィッシュ 麩いりちー 鶏と冬瓜の汁 グレープフルーツ	じゃが芋団子ぜんざい 小魚 (かみ)	米 もちきび 押麦 車心 じゃが芋 白玉粉 黒糖	鮭 卵 プレーンヨーグルト 豚肉 鶏もも肉 刻み昆布 金時豆 カエリ	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 なら 冬瓜 グレープフルーツ	インド料理の タンドライーチキンの 応用でお魚を使いま した。

*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 8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 (カや熟となる)	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	金	ロールパン 照りマヨチキン 生野菜 ミネストローネ オレンジ	鮭おにぎり 豆乳	ロールパン マヨネーズ 米 白ごま	鶏もも肉 ベーコン 鶏挽き肉 鮭 レッドキドニー缶 味付けのり 調製豆乳	にんにく 胡瓜 キャベツ 人参 玉葱 セロリ トマト トマトホール缶 オレンジ	具だくさんの ミネストローネ! 栄養満点です。
18	土	五目中華混ぜご飯 にら玉風 野菜スープ バナナ	菓子パン ミルク	米	鶏もも肉 沖縄豆腐 卵 ベーコン ミルク	人参 たけのこ水煮 乾しいたけ にら キャベツ 玉葱 バナナ	ごま油香る 混ぜご飯。 それだけで中華っぽく なります。
20	月	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 キャベツ 胡瓜 ねぎ ホールコーン缶 トマト バナナ ブルー	沖縄の豆腐は 栄養価が高いので たくさん食べてね。
21	火	沖縄そば ゴーヤー和え物 すいか	味噌おにぎり 小魚 麦茶	ゆで沖縄そば ごまドレッシング 米	豚三枚肉 かまぼこ ささみ ツナ缶 味付けのり カエリ	ねぎ ゴーヤー 胡瓜 ホールコーン缶 すいか	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
22	水	雑穀御飯 魚のキャロット焼き パパイヤ炒め へちま汁 オレンジ	シークワサーゼリー カルシウムウエハース おしゃぶり昆布	米 もちきび 押麦 マヨネーズ カルシウムウエハース	白身魚 ツナ缶 豚肉 沖縄豆腐 おしゃぶり昆布	人参 青パパイヤ いんげん へちま にら オレンジ シイクワシャージュース	夏野菜のへちまや 冬瓜は水分が多いので 今の時期に食べたい 野菜ですね!
23	木	とうもろこし御飯 野菜オムレツ 野菜のソテー 冬瓜カレースープ ブルー	ジャムパン ゴーヤージュース	米 もちきび 食パン	卵 ビサチーズ 豚バラ肉 鶏もも肉	ホールコーン缶 玉葱 冷) ムキ枝豆 人参 赤ピーマン キャベツ アスパラガス 冬瓜 乾しいたけ ねぎ 生姜 ブルー ゴーヤー	ゴーヤージュース! 飲めるかな~? りんごジュースも ミックスしています。
24	金	もずく丼 南瓜サラダ まいたけのみそ汁 オレンジ	おくらのかき揚げ 豆乳	米 マヨネーズ	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 調製豆乳	ピーマン 赤ピーマン 南瓜 冷) ムキ枝豆 舞茸 もやし 玉葱 オレンジ オクラ 人参	大人気のもずく丼 簡単なのでお家でも 作ってみてくださいね
25	土	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな~(^_^)
27	月	発芽玄米雑穀御飯 魚のケチャップあんかけ タマナーちゃんぶるー 茄子の味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 ミルク	玉葱 にんにく しめじ パセリ キャベツ 人参 茄子 オレンジ レーズン	アガラサーとは 沖縄の方言で 蒸しケーキの事。 黒糖風味で 美味しく仕上がります。
28	火	雑穀御飯 豆腐ハンバーグ 人参シリシリー 冬瓜の味噌汁 ぶどう	芋アンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 タピオカ粉	豚挽き肉 鶏挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 卵 わかめ ミルク	玉葱 人参 にんにく ねぎ 冬瓜 えのき ぶどう	ひき肉に豆腐を 加えると豆腐ハンバーグ! お弁当の一品にも いいですね。
29	水	チキンカレー 甘酢漬け わかめスープ バナナ	カステラ ミルク	米 じゃが芋 白ごま	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 しめじ りんご グリーンピース冷 胡瓜 乾しいたけ バナナ	カレーライス はみんな大好きな献立。 たくさん食べてね。
30	木	雑穀御飯 魚の照り焼き レバニラ炒め かき卵すまし汁 すいか	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 コッペパン	白身魚 鶏レバー 豚肉 卵 きな粉 調製豆乳	生姜 人参 もやし 玉葱 キャベツ にら えのき ねぎ すいか	レバニラを食べて 暑い夏を乗り切り しましょう
31	金	オムライス 野菜サラダ 南瓜コーンスープ グレープフルーツ	給食用アイスクリーム カルシウムウエハース	米 カルシウムウエハース	鶏もも肉 卵 アイスクリーム	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾗｲｽ缶 レタス 胡瓜 トマト 南瓜 クリームコーン缶 パセリ グレープフルーツ	甘くない南瓜が あればスープにしてみても? コーンの甘みを利用して 美味しいスープの 出来上がり。

*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。

