



平成30年 9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	土						
3	月	発芽玄米雑穀御飯 白身魚のかカルチーズ 焼き からし菜麩いりちー ワカメときのこの味噌汁 ブルー	パイナップルケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ 車心	白身魚 ピザチーズ 卵 ベーコン わかめ プレーンヨーグルト ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ からし菜 人参 キャベツ しめじ 長葱 ブルー	発芽玄米カミカミ! 不足がちな栄養素を 補います
4	火	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ ひじきサラダ 豚肉と野菜の味噌汁 バナナ	ドーナッツ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま	白身魚 ひじき ツナ缶 豚肉 ミルク	人参 玉葱 ピーマン ホールコーン缶 赤ピーマン 冷) ムキ枝豆 パクチョイ ハナナ	ひじきサラダに コーンや赤ピーマンを 入れて彩を良く!
5	水	沖縄そば おくらの和え物 梨	クファージュシー 小魚	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちぎ揚げ ツナ缶 糸削り節 豚肉 ひじき カエリ	ねぎ オクラ 胡瓜 梨 乾しいたけ 人参	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
6	木	雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き 大根ソテー 南瓜の味噌汁 青切みかん	菓子パン ミルク	米 雑穀ミックス はちみつ	鶏もも肉 豚バラ肉 ミルク	にんにく 大根 人参 しめじ ピーマン 南瓜 玉葱 トウモロコシ 青切みかん	カレー粉で風味を 付けると、食欲が 出てきておいしく いただけます。
7	金	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 ゆしどうふ味噌汁 オレンジ	給食用アイスクリー ム カルシウムウエハ ース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 カルシウムウエハ ース	豚肉 あおのり粉 ゆし豆腐	玉葱 赤ピーマン いら 生姜 ねぎ オレンジ	豚肉はビタミンBが 豊富。夏バテを 予防します。
8	土	ポークハヤシライス ポイルブロッコリー かき卵すまし汁 グレープフルーツ	カステラ ミルク	米 マヨネーズ	豚肉 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ えのき トマトホール缶 ブロッコリー ねぎ グレープフルーツ	ハヤシライスや カレーは副菜や汁物 をつけてバランスを 整えます。
10	月	雑穀御飯 鶏手羽元の照り煮 冬瓜味噌ンブシー わかめとしめじのすまし汁 オレンジ	黒ごまカップケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 黒ごま	鶏手羽元 鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 卵 加工牛乳 ミルク	生姜 冬瓜 人参 乾しいたけ いら しめじ オレンジ	汁でも炒めても 煮込んでも美味しい 冬瓜は家計にも 優しい。
11	火	雑穀御飯 さんまの揚げ煮 ゴーヤーちゃんぶるー 鶏と冬瓜の汁 ぶどう	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつまい	さんま開き 白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 鶏もも肉 刻み昆布 ミルク	ゴーヤー 玉葱 人参 冬瓜 ぶどう	さんまの開きに 片栗粉をまぶして 揚げ、甘辛いタレを くぐらせた揚げ煮。 魚嫌いにもお薦め!!
12	水	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 春雨サラダ あっさりコーンスープ 梨	みるくぜんざい 小魚 (かみか)	米 もちきび 押麦 春雨 白ごま 黒糖 じゃが芋 白玉粉	豚レバー 豚肉 ロースハム 卵 鶏挽き肉 加工牛乳 金時豆 加糖練乳 スキムミルク カエリ	玉葱 人参 ピーマン 茄子 胡瓜 クリームコーン缶 パセリ 梨	豚レバーが苦手でも 肉と一緒に料理すれば 食べやすくなります。 試してみてください。
13	木	雑穀御飯 鮭の塩焼き くーぶいりちー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 青切みかん	バームクーヘン 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖 じゃが芋	鮭 刻み昆布 豚肉 調製豆乳	切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ 玉葱 青切みかん	昆布を炒めて煮た くーぶいりちーは 旨みで味くーたー。 ご飯が進みます。
14	金	大豆キーマカレー 甘酢漬け きのこスープ グレープフルーツ	プリン 亀の甲せんべい	米 じゃが芋	合挽き肉 ベーコン	生姜 にんにく 玉葱 セロリー ピーマン トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ 舞茸 しめじ グレープフルーツ	キーマカレーに 大豆を加えて 栄養アップ。

\*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 9月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (かや熱となる)	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
15	土	厚揚げ中華丼 いんげん胡麻和え もずくの味噌汁 バナナ	あんパン ミルク	米 白ごま	厚揚げ豆腐 豚肉 おきなわもずく なると ミルク	人参 玉葱 乾しいたけ キャベツ バクチョイ にんにく 生姜 いんげん ねぎ バナナ	偏りがちな 一品料理には 多種類の材料を 使ってバランス良く。
18	火	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ 固形ヨーグルト	豆乳フレンチトースト フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 食パン	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 加工牛乳 固形ヨーグルト 調製豆乳	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 シラス 胡瓜 トマト 冷) ムキ枝豆	シチューに 冷蔵庫にある 残り野菜をプラス すると味に深みが でますよ。
19	水	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 豆腐の味噌汁 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 絹ごし豆腐 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 生しいたけ 長葱 バナナ	焼きそばに野菜をたっぷり 入れて作ってみました。
20	木	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 マカロニサラダ トウモロコシスープ オレンジ	シークワーサーゼリー カルシウムウエハース	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 カルシウムウエハース	鶏もも肉 卵 ツナ缶 ベーコン	にんにく 玉葱 胡瓜 人参 セロリー クリームコーン缶 パセリ オレンジ	コーンチャウダースープ。 家庭でも作ってみてね。
21	金	ビーフカレー 大根と赤ピーマンの甘酢漬け しいたけの卵スープ 梨	タンナファクルー チーズ ミルク	米 じゃが芋 タンナファクルー	牛肉 卵 プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 人参 エリンギ 大根 赤ピーマン 乾しいたけ 梨	大好きなカレーライス。 みんなで食べると さらに美味しく なりますね。
22	土	茄子味噌丼 ワカメと大根の和え物 心のすまし汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 ふ 食パン	豚肉 わかめ ツナ缶 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 大根 しめじ ねぎ バナナ	茄子を選ぶ時は 果皮の色が濃く、ツヤ ハリがあるものを選ぶと いいですよ。
25	火	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 人参シリシリ ワカメときこの味噌汁 青切みかん	オートミールクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 わかめ ミルク	人参 いんげん 玉葱 ねぎ しめじ 長葱 青切みかん レーズン クランベリードライ	お弁当の一品にも なるナゲット風。 家庭でも作ってみてね。
26	水	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 千切りイリチー うどん汁 バナナ	もずく入りヒラヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 うどん	鮭 刻み昆布 豚肉 なると わかめ おきなわもずく 卵 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 切干し大根 なら 長葱 バナナ ねぎ	千切りイリチーは 子供達も大好きな 献立です。
27	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^)
28	金	発芽玄米雑穀御飯 鯖の照焼き タマナーちゃんぶるー 玉葱と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	大学芋 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび さつま芋 水あめ 黒ごま	さば 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ ミルク	生姜 キャベツ 人参 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	青魚には EPA・DHA豊富。 魚離れが進んでますが 家庭でも積極的に摂り たいですね。
29	土	カレー混ぜご飯 モーウィ和え物 豆苗わかめスープ オレンジ	フルーツソースヨーグルト 胚芽クラッカー	米 白ごま 胚芽クラッカー	卵 合挽き肉 糸削り節 ツナ缶 わかめ かに風味かまぼこ プレーンヨーグルト スキムミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 モーウィ マッシュルーム5/8缶 グリーンピース冷 胡瓜 トウモロコシ オレンジ	最近スーパーでみる 豆苗はもやしと同様 天候に左右されず 家計にも優しい。 ビタミンも豊富 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。

