



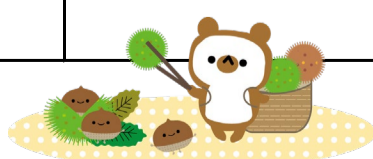
平成30年 10月

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	月	とうもろこし御飯 チキンのケチャップ煮 マッシュポテト 卵ときのこの味噌汁 グレープフルーツ	ホットケーキ ミルク	米 もちきび じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉 スキムミルク 卵 牛乳 ミルク	ホールコーン缶 玉葱 ブロッコリー にんにく 生姜 パセリ 生しいたけ グレープフルーツ	チキンのケチャップ煮。 柔らかく、味がしみて 美味し〜(^^)♪
2	火	お芋ごはん さんま梅煮 大根イリチー ワカメときのこの味噌汁 りんご	野菜のケーキサレ ミルク	米 もちきび さつまいも 黒ごま 黒糖	さんま 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ 卵 プロセスチーズ ミルク	梅干し 大根 人参 にら しめじ 長葱 りんご 玉葱 ホールコーン缶 パセリ	秋ですね！ 食べ物がおいしくなる 季節。旬の食材を 食べて元気になり ましょう！
3	水	特製みそラーメン ラーメンツボ 肉 ラーメンツボ 野菜 ラーメンツボ なんと 枝豆 梨	玄米おにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米 玄米	豚肉 なんと 味付けのり ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 キャベツ もやし ホールコーン缶 えだまめ 梨 ゆかり粉	玄米噛み噛み！ 不足がちな栄養素が 多く含まれています
4	木	黒米ごはん 魚の照り焼き 千切りイリチー ゆしどうふ汁 バナナ	ドーナッツ 豆乳	米 黒米 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐 調製豆乳	切干し大根 人参 乾しいたけ ねぎ バナナ	雑穀御飯や玄米、黒米 赤飯、色のついた 御飯にも慣れましょう！ 違いを味わってみてね
5	金	雑穀御飯 のり納豆 豚肉の生姜焼き ポイルブロッコリー 南瓜の味噌汁 ブルーベリー	プリン 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 マヨネーズ	納豆 のり佃煮 豚肉	玉葱 ピーマン 赤ピーマン 生姜 ブロッコリー 南瓜 トウモロコシ ブルーン	豚肉はビタミンBが 豊富で疲れにくい 元気な体を作ります
6	土	和風そぼろ丼 大根和え物 もずくのみそ汁 青切みかん	ジャムパン ミルク	米 ごまドレッシング 食パン	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 おきなわもずく ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 えのき 青切みかん	そぼろ丼につぶした お豆腐をプラスして カロリーダウン！ 食べやすくなります
9	火	雑穀御飯 豚肉の味噌炒め ねばねば納豆和え ソーメン汁 りんご	マーライカオ 豆乳	米 もちきび 押麦 白ごま そうめん	豚肉 納豆 糸削り節 卵 加糖練乳 調製豆乳	玉葱 キャベツ 人参 にら にんにく 生姜 オクラ なめこ めかぶ ねぎ りんご	ねばねば食材を 更に納豆で和えた 料理。暑かった夏の 疲れをいやします。
10	水	雑穀ごはん うじら豆腐 パパイア炒め さつまいもと青菜の味噌汁 ぶどう	黒糖くずもち ミルク	米 雑穀ミックス 練りごま(白) さつまいも 黒糖 芋くず タピオカ粉	沖縄豆腐 魚のすり身 卵 ベーコン きなこ ミルク	乾きくらげ 人参 グリンピース冷 青パパイア 冷) いんげん パクチョイ しめじ ぶどう	琉球の宮廷料理である うじら豆腐。 魚のすりみとお豆腐で あじくーたー。
11	木	チキンカレー 甘酢大根 かき卵すまし汁 梨	バームクーヘン ミルク	米 じゃが芋	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 マッシュルームスライス缶 グリンピース冷 大根 えのき ねぎ 梨	鶏のむね肉ともも肉を 使ったチキンカレー。 よりコクと旨味が 感じます。
12	金	雑穀御飯 白身魚の照り焼き 花野菜ソテー 白菜とチキンのスープ ブルーベリー	ヨーグルト 動物ビスケット	米 もちきび 押麦 動物ビスケット	白身魚 ウィンナー 鶏もも肉 固形ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー ホールコーン缶 白菜 人参 生姜 ねぎ ブルーベリー	花野菜とは・・・ カリフラワーの 別名です。
13	土	中華丼 胡瓜とワカメの和え物 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	菓子パン ミルク	米 黒糖	豚肉 むきえび わかめ しらす干し 油揚げ ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 胡瓜 大根 ねぎ バナナ	海の物、山の物を ミックスした 中華丼は旨味の 宝庫。たくさんの 食材で栄養も良し！
15	月	タコライス 南瓜サラダ きのこスープ オレンジ	黒胡麻黒糖ちんすこう ミルク	米 マヨネーズ 黒糖 黒ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ ベーコン 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) ムキ枝豆 舞茸 しめじ えのき オレンジ	辛いタコライス。 食べやすさも 人気メニューです。
16	火	沖縄そば ワカメと大根の和え物 みかん	ふりかけおにぎり 小魚(かみ) 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かまぼこ わかめ ツナ缶 味付けのり カエリ	ねぎ 大根 青切みかん	明日は「沖縄そばの 日」たくさん 食べてねー。



*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 10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
17	水	雑穀御飯 白身魚の照りあんかけ いんげん五目炒め 豆腐と小松菜の味噌汁 バナナ	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつまい	白身魚 ちぎ揚げ 沖縄豆腐 ミルク	冷) いんげん 玉葱 人参 乾しいたけ 小松菜 バナナ	小松菜はカルシウム、 ビタミンA・C・E、 鉄分が一度にとれる 優秀な野菜です。
18	木	ポークハヤシライス スティック野菜 かき玉汁 梨	ぶどうゼリー リッツクラッカー	米 マヨネーズ リッツクラッカー	豚肉 卵	にんにく 玉葱 人参 しめじ えのき トマトホール缶 大根 胡瓜 ねぎ 乾しいたけ 梨	ハヤシライスや カレーライスは みんな大好きな献立。 早食いにならないように しっかりと噛んで食べてね。
19	金	雑穀御飯 鯖塩焼き 干びょういりちー 絹ごしとえのきの味噌汁 ブルー	ミルクパン ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 ミルク	生姜 乾かんぴょう 人参 えのき ねぎ ブルー	干びょうの材料は 夕顔(チブルー)。 生でも乾燥でも 食べているけど 同じ野菜って知ってた？
20	土	チキンケチャップライス 野菜の和え物 ワカメと豆腐の味噌汁 りんご	ミックスシリアルミルク バナナ	米 マヨネーズ コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 ささみ 沖縄豆腐 わかめ ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームスライス缶 グリーンピース冷 キャベツ 胡瓜 りんご バナナ	偏りがちな一品料理 には野菜料理を プラスしましょう。
22	月	秋の香りカレー コールスローサラダ かき玉汁 みかん	ひらやちー ミルク	米 さつまい じゃが芋 はちみつ マヨネーズ	豚肉 スキムミルク 卵 ツナ缶 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 生しいたけ 舞茸 キャベツ りんご ねぎ 青切みかん なら	カレーの中に きのこを入れてます。 秋の香りを感じてね。
23	火	雑穀御飯 鮭の塩焼き 冬瓜味噌ンブシー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	芋天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 さつまい	鮭 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 卵 ミルク	冬瓜 人参 乾しいたけ なら 玉葱 バナナ	脳を活性化する青魚。 今日は鮭の塩焼きで いただきます。
24	水	雑穀御飯 チキンのから揚げ タマナーちゃんぷるー 大根の味噌汁 ブルー	バナナケーキ 麦茶	米 もちきび 押麦	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 卵 プレーンヨーグルト	生姜 にんにく キャベツ 人参 大根 しめじ ねぎ ブルー バナナ	大好きなから揚げ。 ご飯がすすみますね。
25	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
26	金	雑穀御飯 煮魚 ピーマン炒め 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	カントリークッキー りんご ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま	赤魚 豚肉 絹ごし豆腐 卵 スキムミルク ミルク	生姜 ごぼう 人参 玉葱 たけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン 生しいたけ ねぎ グレープフルーツ りんご	魚料理を積極的に 摂って カルシウムアップ!
27	土	ミックスチャーハン ブロッコリーソテー 厚揚げときのこの味噌汁 バナナ	あんぱん ミルク	米	ロースハム 卵 あみえび 豚バラ肉 厚揚げ豆腐 ミルク	生しいたけ グリーンピース冷 ホールコーン缶 ブロッコリー 人参 しめじ えのき バナナ	赤・黄・緑 目でも楽しんで いただきます。
29	月	雑穀御飯 魚の照り焼き 白菜と厚揚げの中華風炒め きのこの味噌汁 梨	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 白ごま	白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 牛乳 ミルク	白菜 人参 ピーマン えのき しめじ 大根 梨 レーズン	アガラサーは 昔から食べられている 沖縄のおやつです。
30	火	親子丼 大根のごまドレ和え 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	タンナファクルー チーズ ミルク	米 ごまドレッシング タンナファクルー	きざみのり 鶏もも肉 卵 油揚げ プロセスチーズ ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 胡瓜 ホールコーン缶 小松菜 オレンジ	親子丼は食べやすく みんな大好きな メニューです。
31	水	ロールパン パンプキンシチュー 果物入りフレンチサラダ バナナ	ツナマヨおにぎり ミルク	ロールパン じゃが芋 米 マヨネーズ	鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 人参 南瓜 しめじ キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 みかん缶 バナナ	今日はハロウィン♪ パンプキンシチュー 用意しています。

*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。

