

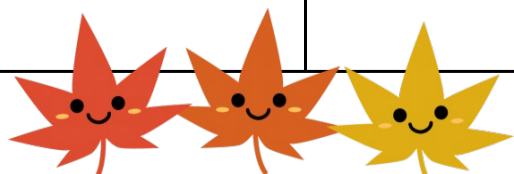


平成30年 11月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

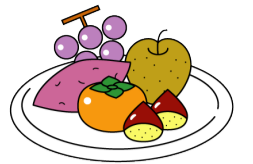
日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考	
1	木	和風そばろ丼 柿と大根のなます もずくの味噌汁 みかん	ドーナッツ 豆乳	米 白ごま	ぎざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 おきなわもずく なると 調製豆乳	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 柿 大根 ねぎ みかん	柿と大根の組み合わせ。 秋を感じますね。	
2	金	ソーキそば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	いなり寿司 おしゃぶり昆布 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	ソーキ骨 ちき揚げ わかめ 味付いなりの皮 おしゃぶり昆布	ねぎ 胡瓜 バナナ	今日はソーキそば。 骨付き肉、上手く 食べれるかな？	
5	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ かき卵味噌汁 みかん	スティックパイ プルーン ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パイシート	味付けのり 豚肉 卵 ミルク	玉葱 ピーマン 赤ピーマン 生姜 キャベツ 人参 ホールコーン缶 りんご トウモロコシ みかん プルーン	豚肉を食べると 体の疲れがとれて 元気がでできます！	
6	火	ケチャップライス 白菜和え物 コーンと卵のスープ バナナ	ミックスシリアルミルク バナナ	米 ジャガイモ コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 ツナ缶 ベーコン ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリーンピース冷 白菜 セロリー クリームコーン缶 パセリ バナナ	呉だくさんのスープ。 ボリュームがあって 食べごたえがあります。	
7	水	ポークカレー ステック野菜 アーサのすまし汁 ぶどう	ゼリー クラッカー キャンディーチーズ	米 ジャガイモ リッツクラッカー	豚肉 スキムミルク 乾燥あおさ プロセスチーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ りんご 胡瓜 大根 えのき 貝割れ大根 ぶどう	スティック野菜 ポリポリ！ 噛んだ時の音も 会話に楽しんで 下さいね	
8	木	雑穀御飯 わかさぎカレー粉揚げ 豆腐ちゃんぶるー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 柿	ツナサンド フルーツ野菜ジュース	米 雑穀ミックス じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	わかさぎ 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 ツナ缶 卵	キャベツ 人参 たら 玉葱 柿 胡瓜	丸ごと食べられる 魚はカルシウムが たっぷり。 しっかり噛んで 食べてね。	
9	金	スパゲッティミートソース 温野菜サラダ コーンと卵のスープ バナナ	バームクーヘン ミルク	スパゲッティ ごまドレッシング	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 卵 ベーコン ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー ピーマン トマトホール缶 ブロッコリー ホールコーン缶 貝割れ大根 バナナ	大好きな スパゲッティ。 野菜も一緒に食べてね。	
10	土							
12	月	カレーうどん 胡瓜とワカメの和え物 みかん	味噌おにぎり ミルク	うどん ジャガイモ 米	豚肉 油揚げ わかめ しらす干し ツナ缶 味付けのり ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ 胡瓜 青切みかん	呉だくさんの カレーうどん。 麺類は必ず 野菜の小鉢と一緒に！	
13	火	チキンハヤシライス 白菜サラダ 大根スープ プルーン	タンナファクルー バナナ ミルク	米 マヨネーズ タンナファクルー	鶏もも肉 鶏むね肉 ロースハム 絹ごし豆腐 ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ えのき トマトホール缶 白菜 胡瓜 みかん缶 大根 貝割れ大根 プルーン バナナ	本来ハヤシライスは 牛肉使用。ですが 今回は鶏肉で調理 してみました。お味は どうですか？	
14	水	雑穀御飯 鮭のチーズフライ クーフィリチー もやしと厚揚げの味噌汁 りんご	簡単レーズンスコーン ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 ホットケーキミックス	鮭 粉チーズ 卵 刻み昆布 豚肉 厚揚げ豆腐 牛乳 ミルク	切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ もやし 玉葱 たら りんご レーズン	郷土料理のクーブ イリチーって 意外と子供は好き ですよ。ウチナーの DNA？	
15	木	発芽玄米雑穀御飯 照り焼きチキン おからサラダ ワカメときのこの味噌汁 バナナ	プリン 亀の甲せんべい	米 発芽玄米 押麦 もちきび はちみつ マヨネーズ	鶏もも肉 おから 茹で卵 わかめ	赤ピーマン 黄ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 トマト しめじ 長葱 バナナ	マッシュポテト みたいなおからサラダ。 食物繊維、鉄分、カル シウムたっぷり。	
16	金	雑穀御飯 魚の味噌バター漬け焼き 野菜の納豆和え さつま芋のみそ汁 みかん	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	白身魚 挽きわり納豆 ミルク	キャベツ 小松菜 人参 玉葱 ねぎ みかん	野菜の和え物に 納豆をプラスして 一緒にまぜまぜ・・・ 美味しいから家庭でも 試してみてください！！	



*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 11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	土	雑穀御飯 トマト鶏じゃが 青菜の白和え かき卵味噌汁 グレープフルーツ	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー 小魚 (かみ)	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 白ごま 胚芽クラッカー	鶏もも肉 沖縄豆腐 卵 固形ヨーグルト カエリ	トマト 玉葱 小松菜 えのき 人参 グレープフルーツ	今日のトマトは 煮込みます。 もちろんフレッシュ トマトです。 トマトの酸味は加熱 すると旨味に変化します。
19	月	2色丼 大根と青しその和え物 厚揚げときのこの味噌汁 みかん	ポテトフライ ミルク	米 車ふ じゃが芋	合挽き肉 卵 ツナ缶 厚揚げ豆腐 ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 冷) ムキ枝豆 大根 青しそ しめじ えのき 青切みかん	肉そぼろと麩入り人参 シリシリ-の二色丼。 椎茸や玉ねぎも入って 栄養価アップ!
20	火	発芽玄米雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 筑前煮 茄子の味噌汁 柿	じゃが芋団子ぜんざい キャンディーチーズ	米 発芽玄米 押麦 もちぎび マヨネーズ じゃが芋 白玉粉 黒糖	白身魚 ピザチーズ 鶏もも肉 油揚げ 金時豆 プロセスチーズ	玉葱 赤ピーマン パセリ ごぼう れんこん水煮 人参 乾しいたけ 切こんにゃく 茄子 柿	根菜野菜たっぷりの 筑前煮はカミカミ 献立。噛んでアゴを 動かす→脳を刺激します。
21	水	チキンカレー 大根サラダ しいたけの卵スープ 梨	あんぱん ミルク	米 じゃが芋 ごまドレッシング	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 ミルク	生姜 人参 セロリー 玉葱 りんご グリーンピース冷 大根 みずな ホールコーン缶 乾しいたけ 梨	貝だくさんの チキンカレー。 もちろんサラダも 一緒に!
22	木	厚揚げ中華丼 マッシュかぼちゃ 大根の味噌汁 みかん	ヨーグルト 動物ビスケット	米 動物ビスケット	厚揚げ豆腐 豚肉 固形ヨーグルト	人参 玉葱 乾しいたけ キャベツ パクチョイ にんにく 生姜 南瓜 大根 しめじ 貝割れ大根 青切みかん	たんぱく質・野菜が 一緒に摂れる 中華丼! おすすめです。
24	土	マーボー豆腐丼 ごま和え 豆苗わかめスープ バナナ	ジャムサンド ミルク	米 白ごま 白ごま 食パン	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かに風味かまぼこ ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ ねぎ キャベツ 人参 トウモロコシ バナナ いちご ジャム	最近スーパーで よく見かける豆苗。 一年中の価格の安定と 高ビタミン。
26	月	雑穀御飯 揚げ豆腐のみぞれかけ ひじきサラダ 豚汁 みかん	オートミールクッキー ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 白ごま じゃが芋 オートミール	沖縄豆腐 ひじき ツナ缶 豚肉 卵 ミルク	大根 人参 みかん ホールコーン缶 赤ピーマン 玉葱 冷) ムキ枝豆 ごぼう 切こんにゃく レーズン クランベリードライ	貝だくさんの汁物は 色々なダシが出て 旨みがアップします。
27	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 麩いりちー ゆし豆腐 柿	ふかし芋 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 車ふ さつま芋	白身魚 卵 豚肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ ミルク	キャベツ 人参 にはら 柿	麩イリチーや ゆし豆腐。 沖縄料理は子供立ちも 大好きな献立です。
28	水	雑穀御飯 レバーカツ ブロッコリーソテー きのこの味噌汁 バナナ	黒糖ちんびん ミルク	米 もちぎび 押麦 黒糖	豚レバー 卵 豚バラ肉 ミルク	にんにく ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 えのき しめじ 白菜 バナナ	レバーが苦手な子も レバーカツなら 食べられるかも? チャレンジしてね。
29	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな~(^.^)
30	金	鮭チャーハン 大根サラダ ワカメと豆腐の味噌汁 みかん	揚げパン 豆乳	米 ごまドレッシング コッペパン	鮭 卵 わかめ 絹ごし豆腐 きな粉 調製豆乳	玉葱 人参 グリーンピース冷 大根 胡瓜 ホールコーン缶 長葱 みかん	赤・黄・緑 チャーハンの中は 色とりどり♪

*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。

