



平成30年 12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	土	親子丼 小松菜ともやし和え物 大根の味噌汁 ブルー	バナナ 野菜ジュース	米	きざみのり 鶏もも肉 卵 油揚げ	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 小松菜 もやし 大根 しめじ 貝割れ大根 ブルー バナナ	最近では年中出回っている 小松菜ですが 冬が旬の野菜です。 カルシウム・鉄分が 多く含まれる食材です。
3	月	ポークカレー 白菜甘酢漬け しいたけの卵スープ みかん	ポパイホットケーキ 豆乳	米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ ホットケーキミックス	豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 舞茸 白菜 ゆず 果皮、生 乾しいたけ みかん ほうれん草	これから、どんどん 美味しくなる白菜。 バランス良くさまざまな 栄養素を含んでいます。
4	火	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き タマナーちゃんぷるー ソーメン汁 柿	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ そうめん 黒糖 芋くず タビオカ粉	鮭 沖縄豆腐 豚肉 きなこ ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ 貝割れ大根 柿	昔から食べられている 黒糖くずもち。 きな粉をまぶして いただきます。
5	水	雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 コーンと卵のスープ バナナ	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	鶏もも肉 卵 ベーコン ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ ホールコーン缶 トウモロコシ バナナ にら	酢鶏もいいけど 酢鶏もおすすめて 家庭でも作ってみてね。
6	木	雑穀御飯 納豆味噌 煮魚 柿と大根のなます 白菜と厚揚げの味噌汁 ブルー	バームクーヘン ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま	納豆 赤魚 厚揚げ豆腐 ミルク	生姜 ごぼう 柿 大根 白菜 ブルー	納豆味噌。 意外と子供達に 人気の献立です。
7	金	胚芽ロールパン スパゲティミートソース 野菜サラダ 南瓜コーンスープ オレンジ	くりまんじゅう 豆乳	胚芽ロールパン スパゲティ まんじゅう	牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー プロセスチーズ 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 セロリ ピーマン トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト 南瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	大好きなスパゲティ。 麺と具をからめて うまく食べられるかな？
8	土	ミックスチャーハン 冬野菜のソテー ゆし豆腐 りんご	タンナファクルー バナナ ミルク	米 タンナファクルー	ロースハム 卵 あみえび ベーコン ゆし豆腐 乾燥あおさ ミルク	生しいたけ グリーンピース冷 ホールコーン缶 カリフラワー ブロッコリー 島人参 大根 りんご バナナ	島人参って知ってますか？ 黄色の細長い人参です。 スーパーで探してみてください。
10	月	雑穀御飯 ぎせい豆腐 野菜イリチー 南瓜の味噌汁 みかん	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 豚肉 わかめ ミルク	人参 ねぎ 乾しいたけ キャベツ にら 南瓜 玉葱 みかん	さつま芋は繊維質が 多く含まれている食材。 腸内環境を整えて くれます。
11	火	雑穀御飯 魚のよもぎ天ぷら ひじき炒め キャベツと鶏肉のみそ汁 りんご	チーズスコーン 豆乳	米 雑穀ミックス ホットケーキミックス	白身魚 卵 ひじき 豚肉 鶏もも肉 牛乳 プロセスチーズ 調製豆乳	よもぎ いんげん 人参 キャベツ にら りんご	よもぎは 沖縄方言でフーチーバー といいます。 少し苦みのある 薬草です。
12	水	お芋おこわ さばの香味焼き 白菜和え物 イナムドゥチ みかん	固形ヨーグルト 亀の甲せんべい	米 もち米 さつま芋 黒ごま	あずき ゆで小豆缶詰 さば 白身魚 糸削り節 豚肉 固形ヨーグルト	生姜 にんにく 白菜 人参 大根 切こんにゃく 乾しいたけ ねぎ みかん	みかんはビタミンが 豊富。病気に負けない 元気な体を作ります
13	木	特製みそラーメン ラーメンツグ肉 ラーメンツグ野菜 にがな白和え グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま マヨネーズ 白ごま 米	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 もやし ホールコーン缶 ニガナ グレープフルーツ	麺類はみんな大好き！ 野菜もトッピング してバランス良く！

*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 12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
14	金	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 りんご	サラダサンド ミルク	米 もちきび じゃが芋 ロールパン マヨネーズ	鶏もも肉 卵 ささみ プロセスチーズ 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 えのき りんご キャベツ 胡瓜	パンにコールスロー をサンドして 野菜をたくさん摂り ましょう!
15	土	御飯 ホワイトシチュー 温野菜サラダ ブルーベリー	シリアルミルク バナナ	米 じゃが芋 ごまドレッシング コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 スキムミルク ミルク	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 しめじ ブロッコリー ブルーベリー バナナ	みんな大好きな シチュー。 寒い日に食べたい 一品ですね。
17	月	雑穀御飯 鶏のにんにくみそ焼き マカロニサラダ 絹ごしとえのきのすまし汁 ぶどう	マーライカオ ミルク	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ 白ごま	鶏もも肉 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 加糖練乳 ミルク	にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 人参 えのき ねぎ ぶどう	味噌など発酵食品は 病気に負けないよう 体の免疫を強く します。
18	火	ビーフカレー 甘酢大根 トマトと卵のスープ みかん	あんぱん ミルク	米 じゃが芋	牛肉 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 エリンギ 大根 トマト ねぎ みかん	寒くなると甘く なってきた大根。 生の大根を甘酢味で いただきます。
19	水	マーボー豆腐丼 ごま和え 豆苗わかめスープ バナナ	プリン クラッカー	米 白ごま 白ごま プリン リッツクラッカー	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かに風味かまぼこ	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	丼ぶりにすると 食べやすくなりますね。 マーボー豆腐丼は 栄養満点です。
20	木	発芽玄米雑穀御飯 豚天 煮物 小松菜と卵の味噌汁 ブルーベリー	さつま芋きなこまぶし ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび さつま芋	豚肉 あおのり粉 油揚げ 卵 きなこ ミルク	生姜 大根 人参 しめじ 冷)ムキ枝豆 小松菜 ブルーベリー	豚肉を青のり衣で 天ぷらした豚天。 しょうゆ味で ご飯が進みます。
21	金	トゥンジージュシー 鮭の塩焼き 胡瓜とワカメの和え物 南瓜のみそ汁 みかん	胚芽クラッカー 棒チーズ ココア	米 冷)里芋 胚芽クラッカー	豚肉 刻み昆布 鮭 わかめ ツナ缶 プロセスチーズ ミルク スキムミルク	人参 胡瓜 大根 南瓜 えのき ねぎ みかん	明日は一年でもっとも 昼が短く夜が長い 一日。家で夜の 過ごし方を話し合う のもいいですね。
22	土	白菜鶏すき焼き丼 大根と人参の甘酢漬け お豆腐スープ バナナ	菓子パン ミルク	米	鶏もも肉 絹ごし豆腐 ミルク	白菜 切こんにゃく 生しいたけ 長葱 大根 人参 えのき バナナ	旬の白菜をたくさん 使ったすき焼き。 鶏肉のだしで アジクーター。
25	火	クリスマスライス 鶏肉のタルタルパン粉焼き ブロッコリーソテー 南瓜コーンスープ オレンジ	フルーツゼリー リッツクラッカー	米 マヨネーズ リッツクラッカー	鶏もも肉 ウィンナー	赤ピーマン 黄ピーマン パセリ 人参 南瓜 らっきょう甘酢漬 ブロッコリー カリフラワー オレンジ クリームコーン缶	保育園の クリスマスメニュー 楽しみにして ください。
26	水	雑穀御飯 さんま梅煮 大根と島人参の炒め煮 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	アメリカンドック 豆乳	米 雑穀ミックス 黒糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	さんま 白身魚 豚肉 ウィンナー 卵 牛乳 調製豆乳	梅干し 大根 人参 島人参 たら 玉葱 バナナ	骨ごと食べる さんまの梅煮。 コツは梅干しとお酢 の”ちから”です。
27	木	年越し沖縄そば きゃべつとしらすの和え物 みかん	おせんべい 小魚 ミルク	ゆで沖縄そば	豚三枚肉 かまぼこ しらす干し 糸削り節 カエリ ミルク	ねぎ キャベツ 胡瓜 みかん	あつという間の 一年でした。年越し そばを食べながら 年末の過ごし方を 話してみましょ。
28	金	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。

