



# 平成31年 1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
4	金	ポークカレー 甘酢大根 かき玉汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 ジャが芋 食パン	豚肉 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ホールコーン缶 りんご 大根 乾しいたけ オレンジ いちご ジャム	新年明けまして おめでとうございます。 楽しいお正月を 過ごせましたか？
5	土	スバゲティーナポリタン 胡瓜とワカメの和え物 南瓜の味噌汁 バナナ	味噌おにぎり ミルク	スバゲッティ 米	ロースハム 粉チーズ わかめ ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 胡瓜 南瓜 バナナ	家庭では 冷蔵庫の余り野菜で パッパッと作れる ナポリタン。 簡単で美味しいですね。
7	月	ウチナー七草ジュース チキンの照煮 白菜と和え物 ヤクルト みかん	黒糖アガラサー ミルク	米 冷)里芋 黒糖 白ごま	豚肉 鶏もも肉 ツナ缶 乳酸ドリンク 牛乳 ミルク	乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 島人参 玉葱 生姜 にんにく 白菜 人参 みかん レーズン	ウチナー七草ジュースに 沖縄野菜を入れてます。 食べながら探してみてくださいね。
8	火	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 温野菜サラダ ゆしどうふ味噌汁 りんご	くりまんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 ごまドレッシング まんじゅう	豚肉 ゆし豆腐 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー ねぎ りんご	豚肉と玉葱の相性は 抜群です。 疲労回復にはこの 組み合わせをお勧め します
9	水	雑穀御飯 鮭のムニエル ジャーマンポテト コーンスープ ブルーベリー	タンナファクルー バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 タンナファクルー	鮭 ベーコン 牛乳 ミルク	パセリ ピーマン 玉葱 にんにく クリームコーン缶 ブルーベリー バナナ	鮭の赤い色は アスタキサンチン。 体のサビを 防ぎます。
10	木	牛丼 ポイルブロッコリー きのこの味噌汁 みかん	カーサムーチー ドーナッツ 豆乳	米 マヨネーズ	牛肉 調製豆乳	玉葱 ごぼう 人参 生しいたけ にんにく 糸こんにゃく 生姜 グリーンピース冷 舞茸 ブロッコリー えのき トウモロコシ みかん	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 元気な体を作ります
11	金	黒米ごはん 白身魚のカレー照り焼き カラフル酢の物 キッズ雑煮 フルーツゼリー	えびと野菜のかき揚げ ミルク	米 黒米 白玉粉 じゃが芋	白身魚 かまぼこ あみえび 卵 ミルク	胡瓜 ホールコーン缶 赤ピーマン 乾しいたけ 大根 みつば 玉葱 人参 いんげん れんこん	保育園のお雑煮は じゃが芋入りの 団子を手作りしてます。
12	土	マーボー豆腐丼 小松菜ともやしのとえ物 大根としめじの味噌汁 バナナ	出初式の為 別対応	米	豚挽き肉 沖縄豆腐 かに風味かまぼこ	にんにく 玉葱 乾しいたけ ねぎ 小松菜 もやし 大根 しめじ バナナ	食べやすくお腹を 満たす、マーボー豆腐丼。 小鉢の野菜も一緒に 食べてね。
15	火	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 レバニラ炒め アサ汁 グレープフルーツ	オートミールクック キー 豆乳	米 もちきび 押麦 オートミール	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 鶏レバー 豚肉 乾燥あおさ 調製豆乳	人参 いんげん もやし 玉葱 キャベツ なら えのき グレープフルーツ レーズン クランベリードライ	苦手なレバーは 鉄分の宝庫。 成長期に必要な栄養素 です。
16	水	雑穀御飯 納豆 魚のコーン焼き ひじき炒め 南瓜のみそ汁 りんご	芋天ぷら ミルク	米 雑穀ミックス マヨネーズ さつま芋	納豆 白身魚 ひじき 豚肉 卵 ミルク	クリームコーン缶 パセリ いんげん 人参 南瓜 しめじ ねぎ りんご	お米に混ぜて炊く 雑穀類は、不足がちな 栄養素を多く含みます
17	木	雑穀御飯 豆腐のみぞれかけ 千切りイリチー イナムドッチ ぶどう	麦ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 麦粉	厚揚げ豆腐 刻み昆布 豚肉 かまぼこ 卵 プレーンヨーグルト ミルク	大根 切干し大根 人参 なら 乾しいたけ 切こんにゃく ねぎ ぶどう	イナムドッチや 千切りイリチーは 子供達に人気です 伝えていきたいですね ウチナー料理。

\*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31年 1月 幼児食 予定献立表



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (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	
18	金	チキンカレー 大根サラダ 絹ごしのすまし汁 みかん	枝豆 ノンソルトクラック カー ミルク	米 ジャが芋 ごまドレッシング ノンソルトクラッカー	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご 大根 胡瓜 ホールコーン缶 みつば みかん えだまめ	カレーライスは 副菜と汁物を 添えてバランスを 整えます。	
19	土	ミックスチャーハン 温野菜サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	クリームパン ミルク	米 ごまドレッシング じゃが芋	ロースハム 卵 あみえび 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 玉葱 バナナ	赤・黄・緑 色とりどりの野菜 目でも楽しんでね。	
21	月	タコライス 南瓜甘煮 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	キャロットケーキ ミルク	米	合挽き肉 レッドキドニー缶 ピザチーズ わかめ 卵 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 えのき トウモロコシ グレープフルーツ 人参 レモン 果汁	大好きなタコライス 豆も入れて 栄養価アップ↑↑	
22	火	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜のツナマヨ和え フルーツ野菜ジュース	ヨーグルト ノンソルトクラック カー	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ ノンソルトクラッカー	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 牛乳 ツナ缶 固形ヨーグルト	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 キャベツ 胡瓜	ホワイトシチューには スキムミルクを 使ってカルシウム アップ!	
23	水	雑穀御飯 鯖の照焼き 鶏と大根の味噌煮 わかめのすまし汁 ぶどう	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋	さば 白身魚 鶏もも肉 わかめ ミルク	生姜 大根 たけのこ水煮 人参 冷) ムキ枝豆 えのき トウモロコシ ぶどう	青魚は血液を サラサラにします。 だから魚を 食べましょう。	
24	木	雑穀御飯 鶏のマリネオープン焼き 野菜ソテー 青菜の味噌汁 いちご	バームクーヘン ミルク	米 雑穀ミックス はちみつ	鶏むね肉 沖縄豆腐 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン しめじ 小松菜 いちご	卸野菜を加えた 調味液に浸けて 焼いたマリネ焼き。 お味はどうですか?	
25	金	中味そば 野菜の和え物 りんご	おかかおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚中味 豚肉 ささみ 糸削り節 味付けのり 調製豆乳	切こんにゃく 乾しいたけ 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 りんご	中味汁と沖縄そばを あわせたメニュー。 いいとこどりで ナイスな料理。	
26	土	和風あんかけ丼 胡瓜とコーンの酢の物 きゃべつとえのきの味噌汁 バナナ	菓子パン ミルク	米 チーズ蒸しパン	豚肉 ツナ缶 ミルク	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 長葱 胡瓜 ホールコーン缶 トマト キャベツ えのき バナナ	片栗粉でトロミを つけると、冷めにく くにより煮汁ごと 食べる事になるので good。	
28	月	ドライカレー 温野菜サラダ お豆腐スープ りんご	ひらやーちー ミルク	米 はちみつ ごまドレッシング 白ごま	鶏挽き肉 鶏レバー 絹ごし豆腐 ツナ缶 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 レーズン ブロッコリー カリフラワー 南瓜 みずな りんご には	ドライカレーは 時短料理。冷蔵庫の 余った野菜を刻んで 作れるから便利!	
29	火	鶏と山菜のおこわ風 厚揚げ豆腐の煮付け 白菜甘酢漬 さつま芋と青菜の味噌汁 オレンジ	揚げパン ミルク	米 もち米 さつま芋 コッペパン	鶏もも肉 油揚げ 厚揚げ豆腐 きな粉 ミルク	山菜 水煮 人参 白菜 ゆず 果皮、生 パクチョイ オレンジ	今回の「おこわ」は お米ともち米を 半々で作って います。	
30	水	雑穀御飯 魚フライ外刈り入 大根の鶏そぼろ煮 わかめと玉葱の味噌汁 みかん	豆乳くずもち 小魚	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 芋くず タビオカ粉 はったい粉	白身魚 卵 フレーン ヨーグルト 茹で卵 鶏挽き肉 わかめ 調製豆乳 加工牛乳 カエリ	赤ピーマン 玉葱 大根 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 みかん	手作りのカリカリ ふっくらフライに 手作りのタルタル ソース。美味しい!!	
31	木	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。

