



平成31年 2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	金	恵方巻き 五目煮 あさり味噌汁 いちご	おから焼餅 ミルク	米 白ごま マヨネーズ もち粉	卵 ツナ缶 かに風味かまぼこ 焼きのり 鶏もも肉 殻付あさり わかめ おから ミルク	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	2月3日は節分。 季節の節目でも あることから 「春のはじまる頃」 という意味も!
2	土	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 あおのり粉 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	冷蔵庫のあまり野菜を 利用して作れる焼きそば。 簡単に作れて、みんな 大好きな献立です。
4	月	チキンハヤシライス トマトサラダ コーンと卵のスープ りんご	バームクーヘン ミルク	米 はちみつ	鶏もも肉 鶏むね肉 卵 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 トマト 胡瓜 ホールコーン缶 貝割れ大根 りんご	普通ハヤシライスは 牛肉を使用。 今回は鶏肉使用です。 優しく食べやすい??
5	火	野菜そば やま芋ニラいりちー グレープフルーツ	鮭おにぎり 麦茶	沖縄そば やまいも 米 白ごま	豚肉 ベーコン 鮭 味付けのり	キャベツ 人参 もやし たら 玉葱 グレープフルーツ	県産品のやま芋は この時期が旬。 アクが強いから 茹でてから調理します。
6	水	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ ひじき炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	クリームパン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	鮭 プレーンヨーグルト ひじき 豚肉 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 いんげん 人参 みかん	調味料とヨーグルトで 漬けて焼いた鮭。
7	木	親子丼 しゃべつとしらすの和え物 大根の味噌汁 バナナ	くりまんじゅう ミルク	米 まんじゅう	きざみのり 鶏もも肉 卵 しらす干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 キャベツ 胡瓜 大根 しめじ 貝割れ大根 バナナ	にわとりと たまごの関係が親子。 だから鶏肉と卵で 親子丼!!
8	金	雑穀御飯 レバーカツ 青菜と厚揚げの煮浸し わかめの味噌汁 いちご	フルーツソースヨー グルト あたりめ (するめ)	米 雑穀ミックス ぶ コーンフレーク	豚レバー 卵 厚揚げ豆腐 わかめ プレーンヨーグルト あたりめ	にんにく 小松菜 しめじ ねぎ いちご	レバーが苦手な子も レバーカツは なぜか食べられるんです。
9	土	雑穀御飯 白菜鶏すき焼き 大根うちん和え きのこのみそ汁 オレンジ	おせんべい バナナ ミルク	米 もちきび 押麦	鶏もも肉 沖縄豆腐 ミルク	白菜 切こんにゃく 生しいたけ 長葱 大根 舞茸 えのき 玉葱 ねぎ オレンジ バナナ	鶏肉使用のすき焼き。 旨味やダシもあって なによりお財布に 優しい。試してみてください。
12	火	根菜カレー 野菜サラダ かき卵すまし汁 タンカン	簡単ココアスコーン ミルク	米 じゃが芋 生クリーム ホットケーキミックス	豚肉 卵 牛乳 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 大根 れんこん りんご レタス 胡瓜 トマト えのき ねぎ タンカン	今日のカレーライスは 根菜をたくさん使って ます。
13	水	胚芽ロールパン あったかポトフ サラダスパゲティ キャンディーチーズ りんご	南瓜天ぷら ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ	鶏もも肉 ウインナー 茹で卵 ツナ缶 プロセスチーズ 卵 ミルク	キャベツ 大根 人参 島人参 生姜 胡瓜 りんご 南瓜	寒い日は温かい物を 食べて元気いっぱい 体を動かしましょう!
14	木	発芽玄米雑穀御飯 納豆味噌 さんまのかりかり揚げ 野菜イリチー 大根のすまし汁 ブルー	ふかしじゃが芋 黒糖 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちきび じゃが芋 黒糖	納豆 さんま開き 白身魚 豚肉 わかめ あおのり粉 調製豆乳	生姜 キャベツ 人参 いんげん 島人参 大根 ブルー	大人気の納豆味噌 油味噌のお肉やツナを 納豆に替えただけ! 簡単でおすすです

\*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。






平成31年 2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	
15	金	ビビンバ風 枝豆 中華スープ いちご	ビスケット あたりめ (するめ) ミルク	米 すりごま 白ごま	牛肉 卵 わかめ あたりめ ミルク	もやし 人参 胡瓜 えだまめ たけのこ水煮 玉葱 生姜 いちご	韓国料理のビビンバ。 食べやすく仕上げます。	
16	土	雑穀御飯 パンプキンシチュー 甘酢セロリー みかん	ジャムサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン	鶏もも肉 スキムミルク 調製豆乳	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ セロリー 胡瓜 みかん いちご ジャム	寒い日は シチューなどの あったかいメニューが ほしくなりますね。	
18	月	雑穀御飯 豚肉の照り焼き タマナーちゃんぶるー かき玉汁 グレープフルーツ	もずく入りピラヤー チー ブルー ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ	豚肉 沖縄豆腐 卵 おきなわもずく ミルク	にんにく キャベツ 人参 ねぎ 乾しいたけ グレープフルーツ ブルー	豚肉はビタミンBが 豊富な食材。 疲労回復には豚肉料理！	
19	火	沖縄そば 野菜とささみの和え物 バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちぎ揚げ ささみ ツナ缶 味付けのり	ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 バナナ	沖縄そばは 保育園でも人気の メニューです。	
20	水	お芋おこわ さばの香味焼き 白菜和え物 イナムドッチ いちご	ホットケーキ 豆乳	米 もち米 さつま芋 黒ごま ホットケーキミックス はちみつ	ゆで小豆缶詰 さば 白身魚 豚肉 カステラかまぼこ 牛乳 卵 調製豆乳	生姜 にんにく 白菜 人参 乾しいたけ 切こんにゃく 大根 ねぎ いちご	青魚は血液サラサラ 脳の働きにも効果的。 家庭でも青魚を使った 献立お勧めです。	
21	木	ケチャップライス 大根サラダ 南瓜コーンスープ オレンジ	あんぱん ミルク	米 ごまドレッシング 生クリーム	豚肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾌﾟﾝ缶 グリーンピース冷 大根 胡瓜 ホールコーン缶 南瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	野菜をたっぷり 使って作る ケチャップライス。 たくさん食べてね。	
22	金	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 小松菜としめじの味噌汁 りんご	じゃが芋団子ぜんざい せんべい	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 白玉粉 黒糖	白身魚 卵 ツナ缶 金時豆	人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 ホールコーン缶 小松菜 しめじ りんご	小松菜は 鉄分・カルシウムが 豊富な食材。 子供や女性に食べてほしい 野菜です。	
23	土	茄子味噌丼 白菜和え物 絹ごしとわかめのすまし汁 みかん	タンナファクルー バナナ ミルク	米 押麦 もちきび タンナファクルー	豚肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン 白菜 みかん バナナ	しっかり味の 茄子味噌丼。 野菜とたんぱく質が 一緒に摂れて栄養満点。	
25	月	雑穀御飯 豆腐入りハンバーグ 千切りイリチー きゃべつとえのきの味噌汁 ブルー	紅芋アングギー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 紅芋 タピオカ粉	卵 沖縄豆腐 合挽き肉 刻み昆布 豚肉 ミルク	玉葱 人参 切干し大根 乾しいたけ キャベツ えのき ブルー	豆腐を使った ハンバーグ。 ふわふわで食べやすく 仕上がります。	
26	火	子キンきのごカレー 甘酢野菜 卵スープ グレープフルーツ	ドーナッツ 豆乳	米 じゃが芋	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 調製豆乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ えのき マッシュルームｽﾌﾟﾝ缶 南瓜 りんご 大根 グリーンピース冷 胡瓜 グレープフルーツ	数種類のきのこを 使ってます。 探してみてくださいね。	
27	水	ロールパン スパゲティーナポリタン 温野菜 ささみと白菜のスープ バナナ	ゆかりごまおにぎり ミルク	ロールパン スパゲッティ ごまドレッシング 米 もちきび 白ごま	ロースハム 粉チーズ ささみ ミルク	玉葱 人参 ビーマン トマトホール缶 ブロッコリー 南瓜 白菜 バナナ ゆかり粉	大好きなナポリタン。 小鉢のサラダも しっかり食べて バランスよく頂きます。	
28	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。

