



平成31年 3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	Fri	ひな祭り桃色ちらし寿司 えび天 煮物 花麩のすまし汁 フルーツゼリー	どら焼き いちご ミルク	米 白ごま ぶ	鮭 きざみのり 卵 海老 白身魚 豚肉 ミルク	胡瓜 青しそ 大根 人参 しめじ 冷) ムキ枝豆 みつば いちご	今日は少し早めの ひな祭りの行事食を 準備しています。
2	Sat	カレーチャーハン 温野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 ごまドレッシング 食パン	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 わかめ ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン ブロccoliリー 南瓜 えのき 長葱 バナナ いちごジャム	カレー風味の メニューはなぜか 食欲が増します。
4	Mon	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ もずくの味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖	豚肉 おきなわもずく なると 牛乳 ミル ク	玉葱 赤ピーマン なら 生姜 南瓜 冷) ムキ枝豆 ねぎ オレンジ レーズン	黒糖アガラサーは 沖縄で昔から食べられ ているおやつです 強力粉や重曹を使っ ています。
5	Tue	雑穀御飯 きびなご機揚げ からし菜麩ちゃんぶるー ゆしどうふ味噌汁 いちご	焼き芋 豆乳	米 もちきび 押麦 車ふ さつま芋	きびなご 白身魚 あおのり粉 卵 ベーコン ゆし豆腐 調製豆乳	からし菜 人参 キャベツ ねぎ いちご	骨まで食べられる 小魚。 カミカミ！頑張っ てね。
6	Wed	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル トマトと卵のスー バナナ	クリームパン ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ キャベツ グリーンピース冷 人 参 胡瓜 ホールコーン 缶 トマト ねぎ バナ ナ	ナムルとは茹でた野 菜にごま油と調味料 を使った和え物です 。いろいろな種類の ナムルが作れそう です。
7	Thu	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼 き 豚肉とカラフル野菜炒 め 豆腐とわかめのすまし 汁 ブルー	プリン クラッカー	米 もちきび 押麦 マヨネーズ リッツクラッカー	鮭 豚肉 沖縄豆腐 わかめ	生しいたけ 人参 玉葱 いんげん 赤ピーマン ヤングコーン缶 キャベツ ブルー	色とりどりの野菜を 使った野菜炒め。 目でも楽しんでね。
8	Fri	ソーキそば 春ごぼうのサラダ グレープフルーツ	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ すりごま 米 白ごま	ソーキ骨 ちき揚げ ツナ缶 味付いなりの皮	ねぎ ごぼう 人参 ホールコーン缶 胡瓜 グレープフルーツ	大好きなそば。 たくさん食べてね。 今日はソーキそばです。
9	Sat	雑穀御飯 ホワイトシチュー 胡瓜とわかめの和え物 バナナ	メロンパン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 メロンパン	鶏もも肉 スキムミルク 加工牛乳 わかめ ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 しめじ 胡瓜 バナ ナ	シチューは みんな大好きです ね。家庭でも色々な 野菜を使って作っ てみてね。
11	Mon	牛丼 ポイブルッコリー きのこの味噌汁 オレンジ	わかめおにぎり ミルク	米 ごまドレッシング 白ごま	牛肉 わかめ ミルク	玉葱 ごぼう 人参 生しいたけ にんにく 切こんにゃく 生姜 グリーンピース冷 舞 茸 ブロccoliリー え のき トウモロコシ オレンジ	牛丼にごぼうや こんにゃく、野菜を 入れてたくさん 食べましょう
12	Tue	ポークカレー ステックサラダ 絹ごしとしめじのすまし汁 グレープフルーツ	ヨーグルト ノンソルトクラッ カ	米 じゃが芋 マヨネーズ ノンソルトクラッ カ	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 大根 胡瓜 セロリー 赤ピーマン しめじ グレープフルーツ	カレーライスや丼 の時はサラダや スープを添えて バランスを整え ましょう
13	Wed	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 白菜甘酢漬け アーサ汁 いちご	うぐいすパン ミルク	米 雑穀ミックス	豚レバー 豚肉 乾燥あおさ ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 白菜 ゆず果皮生 えのき いちご	焼肉にレバーを プラスして鉄分 アップ！
14	Thu	ミックスチャーハン 春野菜のソテー 南瓜コーンスープ バナナ	まんじゅう ミルク	米 生クリーム まんじゅう	ロースハム 卵 あみえび ウィンナ ー ミルク	生しいたけ 人参 グリーンピース冷 ホールコーン缶 バ ナナ ブロccoliリー 南 瓜 カリフラワー バセ リ クリームコーン缶	チャーハンは みんな大好きです ね。家庭でも季節 の野菜を入れて 作ってみてね。
15	Fri	鳥焼きそば 大根のうっちゃん和え 小松菜と卵の味噌汁 オレンジ	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 豚バラ肉 ちき揚げ 卵 味付けのり	キャベツ 玉葱 人参 なら 大根 小松菜 オレンジ	沖縄そばの麺を 使った焼きそば です。いろんな 具材を入れて 美味しく。

* 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31年 3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	
16 Sat	和風そぼろ丼 白菜の和え物 ワカメのみそ汁 ブルー	シリアルミルク バナナ	米 白ごま 練りごま(白) コーンフレーク グラノーラ	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 しらす干 し わかめ ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 白菜 しめじ ブルー バナナ	そぼろにお豆腐を 混ぜてあっさり 食べやすくしました	
18 Mon	タコライス 南瓜甘煮 わかめのすまし汁 オレンジ	黒胡麻黒糖ちんすこ う ミルク	米 黒糖 黒ごま	合挽き肉 レッドキドニー缶 ピザチーズ わかめ 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 オレンジ	手作りの ちんすこは 市販品にも負けない 美味しさです。	
19 Tue	黒米ごはん 魚のよもぎ天ぷら おからイリチー イナムドウチ いちご	ヨーグルトパフェ	米 黒米 コーンフレーク いちごポッキー	白身魚 卵 おから 豚肉 ひじき カステラかまぼこ プレーンヨーグルト	よもぎ 人参 乾しいたけ 大根 切こんにゃく ねぎ いちご バナナ パイ缶 みかん	年中見かける フーチパー! 春のお野菜です	
20 Wed	ドライカレー 温野菜サラダ お豆腐スープ ブルー	タンナファクルー バナナ ミルク	米 はちみつ ごまドレッシング 白ごま タンナファクルー	鶏挽き肉 鶏レバー 納ごし豆腐 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン トマトホール缶 南瓜 ブロッコリー みずな カリフラワー ブルー バナナ	レバーを加えると コクがです。 いろんな料理 でも試してみてね。	
22 Fri	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 りんご	黒糖くずもち ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ 黒糖 芋くず タビオカ粉	白身魚 ピザチーズ 鶏もも肉 油揚げ きなこ ミルク	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 りんご	レパートリーが なかなか増えない 魚料理もチーズや ピザ風の材料を のせてホイルで 巻いてトースターへ!	
23 Sat	すきやき丼 トマト胡瓜わかめの胡麻酢 もやしの味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 白ごま 食パン	豚肉 沖縄豆腐 わかめ 油揚げ ミルク	玉葱 白菜 長葱 糸こんにゃく トマト 胡瓜 もやし ねぎ グレープフルーツ	丼ものには 多種類の材料を 使うとバランス 良くなります。	
25 Mon	雑穀ごはん 鶏のケチャップ煮 花野菜ソテー クリームスープ いちご	簡単レーズンスコー ン ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋 生クリーム ホットケーキミック ス	鶏もも肉 ウインナー ロースハム 加工牛 乳 牛乳 ミルク	にんにく 玉葱 ブロッコリー 人参 カリフラワー しめじ クリームコーン缶 パセリ いちご レーズン	花野菜とは カリフラワーの 別名です。	
26 Tue	雑穀ごはん 魚フライ外付け ひじき煮 大根のみそ汁 オレンジ	じゃが芋団子ぜんざ い キャンディーチーズ	米 押麦 もちきび マヨネーズ じゃが芋 白玉粉 黒糖	白身魚 卵 プレーン ヨーグルト 茹で卵 ひじき 豚肉 金時豆 プロセスチーズ	赤ピーマン 玉葱 切こんにゃく 人参 大根 しめじ ねぎ オレンジ	たくさんフライに かけたいタルタル ソース。カロリー ダウンにはプレーン ヨーグルトに混ぜて!	
27 Wed	雑穀御飯 トマト鶏じゃが 青菜の白和え きやべつとえのきの味噌汁 グレープフルーツ	おせんべい ブルー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま	鶏もも肉 沖縄豆腐 ミルク	トマト 玉葱 小松菜 キャベツ えのき グレープフルーツ ブルー	トマトに熱を加え たら酸味がうま味に 変わります。 いつもの肉じゃがに どうですか?	
28 Thu	ハンバーガー ポテトサラダ ミネストローネ フルーツゼリー	鮭おにぎり 麦茶	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ 米 白ごま	合挽き肉 卵 ミルク 茹で卵 ツナ缶 鶏むね肉 レッドキドニー缶 鮭 味付けのり	玉葱 人参 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ セロリー トマトホール缶	大好きなハンバーガー 具だくさんの ミネストローネも ちゃんと飲んでね!	
29 Fri	雑穀ごはん さんま梅煮 いんげん五目炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	マーライカオ ミルク	米 押麦 もちきび 黒糖 じゃが芋 白ごま	さんま 白身魚 ちき揚げ 卵 加糖練乳 ミルク	梅干し いんげん 玉葱 人参 乾しいたけ りんご	今年度の給食は今日で 終わりです。 この一年食べれる 食材も増えたと思 います。ぜひ ほめてあげて下さいね。	
30 Sat	お弁当						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。

