



# 平成31年 4月 幼児食 予定献立表

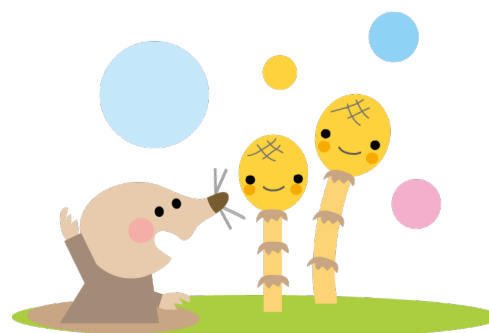


野の花保育園

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	月	チキンケチャップライス ピーマンソテー ワカメときのこの味噌汁 オレンジ	タンナファクルー 豆乳	米 タンナファクルー	鶏もも肉 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルームスライス缶 グリーンピース冷 しめじ ピーマン 黄ピーマン 長葱 オレンジ	今年1年 楽しい給食作り 頑張ります。 入園・進級 おめでとうございます。
2	火	雑穀御飯 魚のハーブ焼き タマナーちゃんぷるー しめじと大根の味噌汁 バナナ	芋天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	パセリ キャベツ 人参 しめじ 大根 バナナ	淡泊な白身魚は ハーブ等を使って 味に変化をつけると いいですよ。
3	水	ポークカレー 甘酢セロリー しいたけの卵スープ グレープフルーツ	クリームパン ミルク	米 ジャガ芋 クリームパン	豚肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ りんご セロリー 乾しいたけ グレープフルーツ	大好きな カレーライス。 おかわり どうぞ〜(^^)
4	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 パパヤーいりちー 豚汁 ブルー	ぶどうゼリー 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 パン粉 ジャガ芋 胚芽クラッカー	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン 豚肉 かつお節 煮干し	人参 いんげん 青パパイア なら ごぼう 玉葱 プルーン	臭たくさんの豚汁。 色々なダシがでて 美味しく仕上がります。
5	金	雑穀御飯 煮魚 人参シリシリ ゆし豆腐 いちご	三月菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	白身魚 ツナ缶 卵 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ いちご	旧暦の3月3日は 浜下りです。 保育園で手作りした 三月菓子をどうぞ〜
6	土	スパゲティーナポリタン 胡瓜とコーンの酢の物 ささみと白菜のスープ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ 米	ロースハム 粉チーズ ささみ 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン しめじ トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 白菜 バナナ	冷蔵庫のあまり野菜で 作れるナポリタン。 家庭でもチャチャッと 作れます。
8	月	雑穀ごはん ぎせい豆腐 ひじき炒め じゃが芋のみそ汁 オレンジ	ポイルコーン ビスコ ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 ひじき 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	人参 ねぎ 乾しいたけ いんげん しめじ トウモロコシ オレンジ とうもろこし	しん付きのコーン 上手に食べられるかな？ 噛みちぎる練習です
9	火	沖縄そば 胡瓜の和え物 バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かまぼこ かつお節 ささみ ツナ缶 味付けのり	ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 人参 バナナ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
10	水	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 粉心き芋 絹ごしとワカメのみそ汁 プルーン	ドーナッツ 豆乳	米 押麦 もちきび じゃが芋	豚肉 あおりの粉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 赤ピーマン なら 生姜 ねぎ プルーン	豚肉と玉葱の組み合わせに 抜群。 豚肉の生姜焼きを食べて 元気いっぱい。
11	木	雑穀ごはん 煮魚 野菜イリチー 大根と鶏肉のみそ汁 オレンジ	あんぱん ミルク	米 押麦 もちきび	赤魚 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ 人参 ピーマン 大根 なら オレンジ	生姜で臭みを取って 煮た煮魚は柔らかくて 子供達もよく 食べます！
12	金	もずく丼 春きゃべつの和え物 南瓜のみそ汁 いちご	キャロットケーキ 豆乳	米 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ささみ かつお節 煮干し 調製豆乳	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 南瓜 玉葱 貝割れ大根 いちご レーズン	沖縄県産のもずくは 腸内環境を整えます もずく丼は大人気 メニューです
13	土	豚肉と野菜の丼 甘酢大根 きのこワカメのみそ汁 グレープフルーツ	まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 まんじゅう	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ 大根 えのき ねぎ グレープフルーツ	幼児期の子供は 酸っぱいものが 苦手です。 少しづつ慣れると いいですね！

\*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 4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	月	雑穀ごはん 鶏じゃがトマト 白菜ツナ和え 大根としめじの味噌汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト クラッカー	米 押麦 もちぎび じゃが芋 ノンソルトクラッカー	鶏むね肉 ツナ缶 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 トマトホール缶 人参 白菜 大根 しめじ グレープフルーツ 黄桃缶 バナナ	素揚げしたじゃが芋と 人参がホクホク美味しい 料理です。意外な味で ご飯が進みます。
16	火	雑穀ごはん 魚の照り焼き 豆腐ちゃんぷるー 玉葱とさつま芋の味噌汁 オレンジ	南瓜天ぷら ミルク	米 押麦 もちぎび さつま芋 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	キャベツ 人参 たら 玉葱 ねぎ オレンジ 南瓜	子供が好きな照り焼き味 の魚料理です。カラフルな 野菜入りのちゃんぷるー で栄養もアップ!
17	水	チキンカレー コーンサラダ 豆腐とアーサのスープ バナナ	プリン クラッカー	米 じゃが芋 すりごま マヨネーズ プリン リッツクラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐 乾燥あおさ かつお節	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 ホールコーン缶 大根 胡瓜 バナナ	保育園ではカレーの時も スープが付きます。 食事に汁物があると 食べやすい事。また 品数があると早食いも 防げますよ。
18	木	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 千切りイリチー 鶏レバー汁 ブルーベリー	フルーツ寒天ミックス 野菜クラッカー	米 押麦 もちぎび 黒糖 じゃが芋	鮭 刻み昆布 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し	切干し大根 人参 乾しいたけ にんにく ブルーベリーみかん缶 黄桃 缶 バナナ レモン果汁	レバー汁も鶏レバーで 作ると柔らかく、また 胸肉なども一緒に入れて 作るとレバーの苦手な 子も大丈夫・・・かも。
19	金	雑穀ごはん 豚肉の味噌炒め いんげん胡麻和え そうめんすまし汁 オレンジ	うぐいすパン ミルク	米 押麦 もちぎび すりごま そうめん	豚肉 かつお節 ミルク	玉葱 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生姜 いんげん 乾しいたけ ねぎ オレンジ	豚肉には疲労回復が 期待できます。 積極的にとりましょう。
20	土	雑穀ごはん 鶏と野菜の煮付け 白菜甘酢漬け じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ふかし芋 ミルク	米 押麦 もちぎび じゃが芋 さつま芋	鶏もも肉 昆布 厚揚げ豆腐 煮干し かつお節 ミルク	大根 人参 白菜 レモン 果汁 玉葱 ねぎ バナナ	うちなー風の煮付けは 栄養面からみても 優秀な料理。肉・海藻・ 大豆製品・野菜など バランスもGood!
22	月	雑穀ごはん コーンクリーム豆乳シチュー コールスローサラダ フルーツゼリー	オートミールクッキー ミルク	米 押麦 もちぎび じゃが芋 マヨネーズ オートミール 小麦粉	鶏もも肉 豆乳 卵 ミルク	人参 玉葱 マッシュルームスライス缶 クリームコーン缶 グリーンピース冷 キャベツ りんご レズン クラパリドライ	比較的食べやすい シチューには たっぷりの野菜を 使いましょう。
23	火	雑穀ごはん 肉豆腐 胡瓜とワカメの和え物 もずくの味噌汁 グレープフルーツ	人参ホットケーキ ミルク	米 押麦 もちぎび ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 沖縄豆腐 わかめ ツナ缶 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 牛乳 卵 ミルク	玉葱 しめじ ねぎ 胡瓜 グレープフルーツ 人参	甘辛味の肉豆腐。 あっさり味の 和え物と一緒に どうぞ。
24	水	薄切り肉そば 大根と人参の甘酢漬け ブルーベリー	おかかおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 かつお節 ちぎ揚げ 糸削り節 味付けのり 調製豆乳	ねぎ 大根 人参 ブルーベリー	沖縄そばは みんなが大好きな メニュー。 上手に食べてね。
25	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^♪
26	金	雑穀ごはん 魚の天ぷら 五目きんぴらごぼう 青菜の味噌汁 グレープフルーツ	もずく入りヒラヤー チー ミルク	米 押麦 もちぎび 小麦粉 すりごま	白身魚 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し おきなわもずく ミルク	ごぼう 人参 切こんにゃく 玉葱 小松菜 グレープフルーツ ねぎ	小松菜はカルシウム・ 鉄分が豊富な野菜。 クセがなく、いろんな 料理に使えます。
27	土	親子丼 キャベツとしらすの和え物 わかめと玉葱の味噌汁 オレンジ	ビスケット バナナ ミルク	米 ビスケット	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 しらす干し わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 キャベツ 胡瓜 オレンジ バナナ	手軽に使える しらす干し。 カルシウムはもちろん うま味もあって 便利です。

\*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。

