



令和元年 5月

幼児食 予定献立表



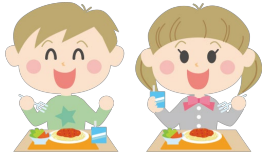
野の花保育園

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
7	火	スパゲティーミートソース 温野菜サラダ わかめスープ 果物缶	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ ごまドレッシング 白ごま 米	牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー わかめ プロセスチーズ かつお節 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー ビーマン トマトホール缶 南瓜 ブロッコリー 乾しいたけ パイン缶 黄桃缶	連休明け、比較的調達 しやすい材料で今日の 給食は考えました。
8	水	チキンカレー トマト胡瓜わかめの胡麻酢 コーンと卵のスープ ブルーン	ゴーヤリングドーナツ グレープフルーツ ミルク	米 じゃが芋 白ごま ホットケーキミックス	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ 卵 かつお節 加工牛乳 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご 胡瓜 グリーンピース冷 トマト ホールコーン缶 ブルーン ゴーヤ グレープフルーツ	5月8日はゴーヤの日! おやつにゴーヤを 使ったおやつを 準備していまーす。
9	木	2色丼 ひじきのツナサラダ さつまいと青菜の味噌汁 ぶどう	黒糖バナナヨーグルト 野菜クラッカー	米 マヨネーズ 白ごま さつまい 黒糖	合挽き肉 卵 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト スキムミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 冷) ムキ枝豆 赤ビーマン ホールコーン缶 パクチョイ しめじ ぶどう バナナ	丼料理は栄養が 偏りがち。今回は 海藻のサラダを 合わせました。
10	金	雑穀御飯 魚の照り焼き きゃべつとウインナー炒め 鶏と大根の味噌汁 オレンジ	南瓜天ぷら キャンディーチーズ アセロラジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 ウインナー 鶏もも肉 煮干し かつお節 卵 プロセスチーズ	キャベツ ビーマン 大根 いら オレンジ 南瓜	12日はアセロラの日! 生のアセロラは酸っぱ 過ぎて難しいから ジュースで!!
11	土	マーボー豆腐丼 大根のうっちゃん和え もすくのすまし汁 グレープフルーツ	バナナ 野菜ジュース	米	豚挽き肉 沖縄豆腐 おきなわもすく かつお節	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 ねぎ グレープフルーツ バナナ	辛い、ケチャップ 味噌味のマーボー。 もちろん具たくさん です。
13	月	雑穀御飯 豚肉の照り焼き ブロッコリーソテー ワカメときのこの味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 黒糖	豚肉 豚バラ肉 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	にんにく ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 しめじ 長葱 オレンジ レーズン	アガラサーとは 沖縄の蒸しカステラの事。 黒糖味で美味しいですよ。
14	火	雑穀御飯 鮭のムニエル 麩いりちー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	アメリカンドック 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 車心 じゃが芋 ホットケーキミックス	鮭 卵 豚肉 煮干し かつお節 ウインナー 牛乳 調製豆乳	パセリ キャベツ 人参 いら 玉葱 トウモロコシ グレープフルーツ	麩イリチーは 麩の炒め物。 沖縄では人気な料理です。
15	水	和風そぼろ丼 大根和え物 かき卵のみそ汁 バナナ	シークアーサーゼリー 亀の甲せんべい	米 ごまドレッシング ゼリー	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 卵 かつお節 煮干し	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 いら バナナ	丼ふりにすると ご飯がすすみますね。 よく噛んで食べてね。
16	木	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 千切りイリチー 豆腐ときのこの味噌汁 オレンジ	タンナファクルー キャンディーチーズ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 タンナファクルー	白身魚 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し プロセスチーズ ミルク	切干し大根 人参 いら しめじ えのき オレンジ	淡泊な白身魚は カレー粉をまぶして 風味よく焼き上げます。
17	金	オムライス コーンスローサラダ キャンディーチーズ 南瓜コーンスープ ブルーン	カントリークッキー グレープフルーツ 豆乳	米 マヨネーズ 生クリーム 小麦粉 白ごま	鶏もも肉 卵 プロセスチーズ スキムミルク 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム7分缶 グリーンピース冷 南瓜 キャベツ りんご パセ リ クリームコーン缶 ブルーン グレープフルーツ	甘くない南瓜は スープに使用すると いいですね。生クリーム を使うとさらに美味しく 仕上がります。
18	土	中華丼 甘酢野菜 かき卵味噌汁 バナナ	ジャムパン ミルク	米 黒糖 ジャムパン	豚肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 胡瓜 セロリー えのき ねぎ バナナ	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる 中華丼。 栄養満点です。

\*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。





令和元年 5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	
20	月	もすく丼 南瓜甘煮 大根のみそ汁 グレープフルーツ	簡単レーズンスコーン ミルク	米 生クリーム ホットケーキミックス	おきなわもすく 豚挽き肉 卵 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	ピーマン 赤ピーマン 南瓜 大根 人参 貝割れ大根 グレープフルーツ レーズン	大人気のもすく丼 簡単なので お家でも作って みてくださいね!	
21	火	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ピーマンソテー 大根のみそ汁 ブルーネ	サラダサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ささみ ミルク	にんにく 玉葱 人参 トマトホール缶 大根 ピーマン 黄ピーマン しめじ ねぎ ブルーン キャベツ 胡瓜	カラフルなピーマンを 使って彩りも良く なり、食欲が出る様に しています	
22	水	ポークカレー ポイルブロッコリー わかめのすまし汁 オレンジ	ドーナッツ ミルク	米 じゃが芋	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 しめじ りんご ブロッコリー トウモロコシ オレンジ	カレーライスに スキムミルクを 入れてカルシウム アップ↑↑	
23	木	沖縄そば おからサラダ バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 おから 茹で卵 ツナ缶 味付けのり	ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト バナナ	おからサラダは 子供達も大好きな献立です。 トマトを使って しっとり仕上げます。	
24	金	タコライス 枝豆 絹ごし豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	芋アングギー ミルク	米 さつま芋 タピオカ粉	合挽き肉 ピザチーズ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト えだまめ ねぎ グレープフルーツ	チーズはカルシウムが 豊富。塩分や脂肪分も 多いので食べすぎには 注意してね!	
25	土	雑穀御飯 ウチナー風煮付け 胡瓜とみかんの和え物 もすくのみそ汁 ぶどう	あんぱん ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ おきなわもすく かつお節 煮干し ミルク	ごぼう 胡瓜 みかん缶 人参 えのき ぶどう	少し苦手な酢の物 みかんを入れて 食べやすくしました 酸っぱいものを食べる 練習です。	
27	月	クファージュシー 厚揚げ煮 野菜のツクァーサー甘酢 アーサ汁 オレンジ	お好み焼き ミルク	米 小麦粉 長芋 マヨネーズ	豚肉 ひじき ツナ缶 厚揚げ豆腐 乾燥あおさ かつお節 卵 糸削り節 あおりのり粉 ミルク	乾しいたけ ねぎ 胡瓜 大根 人参 シイクワシャー果汁 長葱 オレンジ キャベツ	クファージュシーとは 沖縄料理の炊き込み ごはんです。	
28	火	雑穀御飯 鶏と野菜の煮込み マッシュポテト キャベツと絹ごしの味噌汁 バナナ	カップケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 生クリーム 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 卵 ミルク	玉葱 人参 ブロッコリー (冷) 赤ピーマン ヤングコーン缶 乾しいたけ キャベツ バナナ	色んな種類の野菜を 使った料理は見た目も カラフルで美味しそう。	
29	水	雑穀御飯 味付けのり 白身魚のチーズ焼き 温野菜サラダ クリームスープ グレープフルーツ	芋団子ぜんざい おせんべい	米 もちきび 押麦 マヨネーズ じゃが芋 白玉粉 黒糖	味付けのり 白身魚 ピザチーズ ロースハム 加工牛乳 金時豆	パセリ ブロッコリー 人参 玉葱 クリームコーン缶 グレープフルーツ	白身魚にマヨネーズと チーズをのせて焼いた カルシウムアップの 魚料理です。	
30	木	お弁当会 						お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^)
31	金	雑穀御飯 タンドライーフィッシュ 野菜炒め さつま芋とパクチョイの味噌汁 ぶどう	もすくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 小麦粉	鮭 プレーンヨーグルト 豚肉 かつお節 煮干し おきなわもすく ツナ缶 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 にはら パクチョイ ぶどう	鮭の脂は優秀な脂。 青魚と同じく血液を サラサラにしてくれます。	

\*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。

