



令和元年 6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	土	ミックスチャーハン ブロッコリーソテー あっさりコーンスープ バナナ	ミルクパン ミルク	米 ミルクパン	ロースハム 卵 ベーコン 鶏挽き肉 加工牛乳 ミルク	生しいたけ グリーンピース冷 人参 ホールコーン缶 玉葱 ブロッコリー パセリ たけのこ水煮 バナナ クリームコーン缶	赤・黄・緑 目でも楽しんで 食べてみてね。
3	月	発芽玄米雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 クープイリチー 小松菜の味噌汁 ぶどう	人参ホットケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび パン粉 黒糖 ホットケーキミックス はちみつ	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	人参 いんげん 切干し大根 切こんにゃく 乾しいたけ 小松菜 しめじ ぶどう	沖縄料理の クープイリチー みんな大好きな 献立です。
4	火	親子丼 ごぼうのサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	じゃことチーズパン おしゃぶり昆布 ミルク	米 マヨネーズ すりごま じゃが芋 フランスパン 食パン	きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 煮干し かつお節 しらす干し ピザチーズ あおのり粉 ミルク おしゃぶり昆布	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 ごぼう ホールコーン缶 胡瓜 トウモロコシ バナナ	今日は噛むことを 意識して、給食や おやつを食べて みましょう。
5	水	かみかみカレーライス 野菜の甘酢 しいたけの卵スープ オレンジ	まんじゅう ミルク	米 押麦 じゃが芋 まんじゅう	豚肉 卵 かつお節 ミルク	れんこん水煮 人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご 大根 セロリ 乾しいたけ オレンジ	カレーライスの具材 何かカミカミする 材料を入れてます。 探してみてください。
6	木	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 豆腐ちゃんぷるー アーサ汁 グレープフルーツ	お芋のかりんとう ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ さつま芋	鮭 沖縄豆腐 豚肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ にら えのき グレープフルーツ	簡単に作れる お芋のかりんとう。 家庭でも作って みては？
7	金	雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き フルーツもずく 豚汁 オレンジ	ヨーグルト ノンソルトクラッカー 小魚(かみ)	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ じゃが芋 ノンソルトクラッカー	鶏もも肉 おきなわもずく 豚肉 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト カエリ	にんにく レモン果汁 みかん缶 パイン缶 ごぼう 人参 玉葱 オレンジ	もずく酢に、なぜ？ フルーツをのせてます。 意外と美味しいんです。
8	土	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 厚揚げときのこの味噌汁 バナナ	雑穀梅おにぎり ミルク	茹で中華めん 米 雑穀ミックス 白ごま	豚肉 あおのり粉 わかめ ツナ缶 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 しめじ えのき バナナ 梅干し	焼きそばは たっぷりの野菜を 使用しています。
10	月	雑穀御飯 納豆 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 絹ごしとワカメのみそ汁 バナナ	タンナファクルー チーズ 手作り赤しそジュース	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 タンナファクルー	納豆 豚肉 あおのり粉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 ねぎ バナナ 赤しそ レモン果汁	赤しその季節です 簡単なので お家でも作って みてくださいね！
11	火	チキンケチャップライス ピーマンソテー へちま汁 バナナ	ドーナッツ ミルク	米 ドーナッツ	鶏もも肉 豚肉 沖縄豆腐 ミルク	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 ピーマン 黄ピーマン へちま にら バナナ	沖縄夏野菜のへちま。 全国的にゴーヤーは 食べつつもへちまは まだまだ・・・ 垢すりのイメージ らしいです。
12	水	発芽玄米雑穀御飯 煮魚 ゴーヤーちゃんぷるー 大根のみそ汁 ぶどう	あんぱん ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび	赤魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 ゴーヤー 玉葱 人参 大根 ねぎ ぶどう	ウチナー野菜の ゴーヤー。 ニガナやへちま等 子供達に覚えて ほしいですね！
13	木	雑穀御飯 魚のコーン焼き ひじき炒め 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	プリン クラッカー	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ プリン リツクラッカー	白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し	クリームコーン缶 パセリ いんげん 人参 南瓜 しめじ ねぎ グレープフルーツ	ビタミンC豊富な グレープフルーツを 食べて元気いっぱい 過ごしましょう！
14	金	雑穀御飯 チキンのコーンフレーク揚げ 筑前煮 もずくのみそ汁 オレンジ	黒糖ちんすこう あたりめ(するめ) 麦茶	米 もちぎび 押麦 小麦粉 コーンフレーク 黒糖	鶏もも肉 卵 おきなわもずく かつお節 あたりめ	にんにく ごぼう れんこん水煮 人参 乾しいたけ えのき オレンジ	コーンフレーク カミカミ！ 噛む力を強くします
15	土	和風そぼろ丼 大根和え物 ワカメのみそ汁 ブルーベリー	シリアルミルク バナナ	米 ごまドレッシング 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 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 しめじ ブルーベリー バナナ	ミンチと豆腐を 混ぜた和風そぼろ 脂肪分は抑えられ カルシウムはアップ します。

*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。





令和元年 6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
17	月	雑穀御飯 豆まめミートローフ サラダスパゲッティ ジュリアンスープ オレンジ	サーターアングギー ミルク	米 もちぎび 押麦 パン粉 スパゲッティ マヨネーズ 小麦粉 黒糖	豚挽き肉 牛挽き肉 卵 レッドキドニー缶 ツナ缶 鶏むね肉 ミルク	にんにく ホールコーン缶 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 人参 キャベツ パセリ オレンジ	ジュリアンスープ とは・・・野菜を 千切りにカットした コンソメスープです。
18	火	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら おくらとまと和え 鶏と冬瓜の汁 バナナ	マーライカオ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ 白ごま	白身魚 卵 鶏もも肉 刻み昆布 かつお節 煮干し 加糖練乳 ミルク	にら オクラ トマト 胡瓜 冬瓜 バナナ	ニラ風味の天ぷらに 旬のおくらを使った 和え物と鶏肉と冬瓜 の汁物。うちなー風 の給食です。
19	水	チキンカレー 野菜サラダ コーンと卵のスープ オレンジ	フルーツゼリー 亀の甲せんべい	米 ジャガイモ セリー	鶏むね肉 鶏もも肉 卵	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 レタス トマト ホールコーン缶 オレンジ	高たんぱくで低価格の 鶏むね肉を使った ヘルシーでかつ お財布にも優しい チキンカレー。
20	木	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 おからサラダ 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	クリームパン ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ クリームパン	豚レバー 豚肉 おから 茹で卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 胡瓜 ホールコーン缶 トマト 南瓜 えのき ねぎ グレープフルーツ	材料にレバーを 混ぜた焼肉は うま味、栄養価 ともにアップ！！
21	金	かんだばーホ 味 〇しゅーしー 鮭の塩焼き スティック胡瓜 ゆしどうふ味噌汁 バナナ	ふかし芋 ミルク	米 さつま芋	豚肉 ツナ缶 鮭 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	カズラ 人参 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ バナナ	23日は慰霊の日。 かんだばー(カズラ →さつま芋の葉っぱ) やゆし豆腐などを 食しながら終戦当時の 事を伝えましょう。
22	土	マーボー茄子丼 甘酢漬け 大根としめじの味噌汁 ブルー	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	豚挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく 乾しいたけ ゴーヤー キャベツ 大根 しめじ ブルー	肉と茄子を使った マーボー茄子は 簡単で便利献立です。
24	月	ポークハヤシライス 果物入りフレンチサラダ お豆腐スープ オレンジ	きなこクッキー ミルク	米 白ごま 小麦粉	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 卵 きなこ スキムミルク 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 キャベツ 胡瓜 レッドキャベツ みかん缶 オレンジ	基本は牛肉の ハヤシライス。 でも豚肉でも アリ！スライス肉 ならオッケーです。
25	火	雑穀御飯 魚の味噌バター漬け焼き ゴーヤーイリチー 鶏と根菜の味噌汁 バナナ	レバーペーストサンド フルーツ野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 胚芽ロールパン 生クリーム	白身魚 豚肉 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し 鶏レバー	ゴーヤー 人参 玉葱 大根 ねぎ バナナ セロリー	豆腐を入れないと ちゃんぷるーとは ならないそうです。
26	水	雑穀御飯 チキンのから揚げ パパヤーチャンプルー パクチョイの味噌汁 グレープフルーツ	じゃが芋団子ぜんざい おしゃぶり昆布	米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 白玉粉 黒糖	鶏もも肉 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 金時豆 おしゃぶり昆布	生姜 にんにく 青パパイア 人参 にら パクチョイ えのき グレープフルーツ	みんなが好きな チキンのから揚げ。 ちゃんと野菜料理も 一緒にどうぞ。
27	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^♪
28	金	薄切り肉そば モーウィ和え物 すいか	おかかおにぎり ミルク	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 かつお節 ちき揚げ 糸削り節 ツナ缶 味付けのり ミルク	ねぎ モーウィ 胡瓜 人参 すいか	今年初登場のすいか。 甘くなると いいですねー。
29	土	もずく丼 キャベツ和え わかめと大根の味噌汁 バナナ	/	米	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 大根 バナナ	沖縄ならではの もずく丼。 見た目とは違い 意外と人気メニュー。

*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。

