



令和元年 7月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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	タコライス 枝豆 絹ごしとしめじのすまし汁 グレープフルーツ	ゴーヤケーキ ミルク	米 小麦粉	合挽き肉 ビサチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 卵 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 しめじ トウモロコシ グレープフルーツ ゴーヤ パナナ	ビタミンC豊富な ゴーヤ！ 今日はすりおろして ケーキにしています
2	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のアボカドソースかけ ゴーヤちゃんぷるー 冬瓜のみそ汁 ぶどう	クリームパン ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 マヨネーズ クリームパン	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	アボカド 玉葱 赤ピーマン ゴーヤ 人参 冬瓜 貝割れ大根 ぶどう	発芽玄米カミカミ 消化も良くなり 甘味も出てきます よく噛んでね！
3	水	夏野菜カレー スティック胡瓜 わかめのすまし汁 フルーツヨーグルト	タンナファクルー チーズ ミルク	米 じゃが芋 タンナファクルー	豚肉 わかめ かつお節 プレーンヨーグルト プロセスチーズ ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 南瓜 茄子 りんご 胡瓜 長葱 みかん缶	夏野菜は水分が 多く、理にかなった 食材です。夏には 夏の野菜を食べて 元気に過ごしましょう
4	木	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け もずく酢 キャベツのみそ汁 オレンジ	おくらのかき揚げ フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく かつお節 煮干し 卵	ごぼう レモン果汁 胡瓜 キャベツ 人参 えのき オレンジ オクラ 玉葱 ホールコーン缶	腸内環境を 整える働きのある もずく！ 沖縄県産のもずく おすすめです
5	金	七夕ちりし寿司 筑前煮 チーズ 三色そうめん汁 すいか	シークワサーゼ リー カルシウムウエハース	米 白ごま そうめん ゼリー カルシウムウエハース	鮭 卵 きざみのり 鶏もも肉 プロセスチーズ かつお節	胡瓜 青しそ 人参 大根 ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ オクラ すいか	今日の夜は 家族で夜空を見て みましょう！ 晴れるといいですね
6	土	マーボー豆腐丼 モーウィ和え物 もずくのすまし汁 バナナ	まんじゅう おしゃぶり昆布 ミルク	米 まんじゅう	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 おきなわもずく かつお節 ミルク おしゃぶり昆布	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 モーウィ 胡瓜 人参 ねぎ パナナ	大好きなマーボー 豆腐。副菜には 野菜料理を添えて バランスを整え ましょう！
8	月	雑穀御飯 味付けのり 冬瓜味噌ンブシー 野菜の納豆和え かき卵すまし汁 オレンジ	オートミールクック キー ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール 小麦粉	味付けのり 沖縄豆腐 豚肉 挽きわり納豆 糸削り節 卵 かつお節 ミルク	冬瓜 人参 乾しいたけ にら キャベツ 小松菜 えのき ねぎ オレンジ レーズン	夏野菜の冬瓜は 体を冷やして 暑さから守ります。
9	火	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ バナナ	給食用アイスクリーム カルシウムウエハース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 カルシウムウエハース	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 加工牛乳 アイスクリーム	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 レタス 胡瓜 トマト バナナ	今年初のアイスクリーム。 楽しみですね。
10	水	雑穀御飯 煮魚 大根と人参の甘酢漬け うちなー味噌汁 ぶどう	ごまクリームサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン ごまクリーム	赤魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 煮干し かつお節 ミルク	生姜 ごぼう 大根 人参 冬瓜 山東菜 ぶどう	豚肉・豆腐・卵を 使った味噌汁は 栄養満点！食欲の 無い時には便利！
11	木	沖縄そば モーウィの梅和え物 すいか	おかかおにぎり ゴーヤジュース	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 糸削り節 味付けのり	ねぎ モーウィ 梅干し すいか ゴーヤ りんごジュース	瓜類は 暑い夏にぴったりの 食材！ 体の中から体温を 下げてくれます。
12	金	雑穀御飯 鮭の塩焼き 夏野菜炒め ゆしどうふ汁 オレンジ	ドーナッツ ミルク	米 もちきび 押麦	鮭 ベーコン ゆし豆腐 かつお節 ミルク	キャベツ 茄子 オクラ 赤ピーマン ヤングコーン缶 ねぎ オレンジ	夏野菜炒めには いくつの野菜が 入っている でしょうか？
13	土	中華丼 胡瓜としらすの和え物 豆苗スープ バナナ	カステラ ミルク	米 黒糖 白ごま	豚肉 むきえび しらす干し かに風味かまぼこ かつお節 ミルク	キャベツ 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 胡瓜 トウモロコシ 大根 バナナ	豆苗は便利で栄養に 富んだ食材。 ガンや老化防止に 効力あるカロテンは ほうれん草よりも 多く含んでいます。
16	火	大豆キーマカレー モーウィの甘酢和え わかめスープ オレンジ	フルーツソースヨー グルト 小魚(かじか)	米 じゃが芋 白ごま ヨーグルト用フルーツ ソース コーンフレーク	合挽き肉 わかめ かつお節 プレーンヨーグルト カエリ	生姜 にんにく 玉葱 トマトホール缶 胡瓜 ピーマン 赤ピーマン モーウィ パイン缶 シイクワシャー果汁 乾しいたけ オレンジ	合い挽き肉と大豆を 使ったカレー。 色んな材料を使って いてあじくーたー。

*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。





令和元年 7月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (かや熱となる)	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	水	胚芽ロールパン 白身魚のマヨ焼き チキンサラダ キャンディーチーズ コーンチャウダースープ すいか	クファージュシー ミルク	胚芽ロールパン マヨネーズ パン粉 じゃが芋 生クリーム 米	白身魚 ささみ 茹で卵 豚肉 プロセスチーズ ベーコン ひじき ツナ缶 ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ レタス ゴーヤー セロリー レッドキャベツ 人参 クリームコーン缶 ねぎ すいか 乾しいたけ	貝だくさんの チャウダースープには 野菜がいっぱい。 野菜からもダシが でるって知って ますか？
18	木	親子丼 おくらとワカメの和え物 冬瓜の味噌汁 ブルーネ	ミックスシリアルミ ルク バナナ	米 コーンフレーク グラノーラ	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ ツナ缶 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 オクラ 胡瓜 冬瓜 しめじ ブルーネ バナナ	オクラのばねばには 食物繊維が多く 腸の調子を整えて くれます。
19	金	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ タマナーちゃんぶるー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	黒糖アガラサー ミルク	米 雑穀ミックス 小麦粉 じゃが芋 黒糖	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 煮干し かつお節 牛乳 ミルク	にんにく トマトホール缶 玉葱 キャベツ 人参 グレープフルーツ レーズン	沖縄料理の アガラサー 昔から食べられている おやつです。
20	土	ソース焼きそば 胡瓜の和え物 茄子の味噌汁 オレンジ	味噌おにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおのり粉 ツナ缶 油揚げ 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 ホールコーン缶 茄子 オレンジ	焼きそばに 小鉢の和え物を添えて 野菜もしっかり 食べましょう！
22	月	鮭チャーハン 胡瓜とワカメの和え物 豚汁 オレンジ	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	鮭 卵 わかめ ツナ缶 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	玉葱 人参 グリーンピース冷 胡瓜 冬瓜 ごぼう 切こんにゃく ねぎ オレンジ レーズン	貝だくさんの 汁物は色々な食材 からのダシで 美味しくなります。
23	火	雑穀御飯 豚カツ パパイアイリチー 豆腐ときのこの味噌汁 バナナ	オレンジゼリー 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 胚芽クラッカー	豚ヒレ肉 卵 ツナ缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し	にんにく 青パパイア 人参 いら しめじ えのき バナナ みかん缶	大好きな豚カツ！ 野菜と一緒に食べて バランス良く いただきます。
24	水	雑穀御飯 豆腐入りハンバーグ レバニラ炒め かき卵すまし汁 オレンジ	揚げパン ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 コッパン	卵 沖縄豆腐 合挽き肉 鶏レバー 豚肉 かつお節 きな粉 ミルク	玉葱 人参 もやし キャベツ いら えのき 貝割れ大根 オレンジ	暑い夏に 食べてもらいたい レバニラ。 栄養満点です。
25	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^)
26	金	雑穀御飯 魚フライ外カリ ひじき煮 冬瓜汁 グレープフルーツ	さつま芋団子ぜんざ い おしゃぶり昆布	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ さつま芋 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 沖縄豆腐 煮干し かつお節 金時豆 おしゃぶり昆布	赤ピーマン 玉葱 切こんにゃく 人参 冬瓜 いら グレープフルーツ	手作りの魚フライは カリカリサクサク。 ふっくら美味しく 揚がってます。
27	土	スタミナ丼 南瓜サラダ もすくの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 マヨネーズ 食パン ブルーベリー ジャム	豚肉 なると おきなわもすく かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく いら 南瓜 冷)ムキ枝豆 長葱 バナナ	豚肉と野菜を 一緒に摂れて 美味しく 食べられる丼ぶり 元気いっぱいになります。
29	月	チキンカレー コールスローサラダ しいたけの卵スープ オレンジ	レアチーズヨーグル トケーキ 豆乳	米 じゃが芋 マヨネーズ 胚芽クラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 牛乳 ゼラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト 調製豆乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご キャベツ 乾しいたけ オレンジ	大好きな カレーライス。 おかわりしてね。
30	火	雑穀御飯 魚の照り焼き ヘチマのウブサー 冬瓜の味噌汁 バナナ	あんぱん ミルク	米 もちきび 押麦	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 刻み昆布 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 へちま 人参 いら 冬瓜 バナナ	沖縄の夏野菜の代表 ゴーヤーとヘチマ。 苦手な子も 一口からチャレンジ してみてください。
31	水	スパゲティミートソース 野菜サラダ 南瓜コンソープ グレープフルーツ	焼き芋 ミルク	スパゲティ 生クリーム さつま芋	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー ピーマン トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト 南瓜 クリームコーン缶 パセ リ グレープフルーツ	ミートスパゲティ ミートと麺を 上手にからめて 食べられるかな？

*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。

