




令和元年 8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 Thu	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き ゴーヤーちゃんぶるー わかめのすまし汁 ぶどう	黒糖ちんびん ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 小麦粉	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	生しいだけ 人参 玉葱 ゴーヤー えのき トウモロコシ ぶどう	夏の今だから 食べられる ゴーヤー！ 苦手な子も チャレンジしてね。
2 Fri	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 干切りイリチー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 すいか	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 じゃが芋 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 煮干し かつお節 牛乳 調製豆乳	人参 いんげん 切干し大根 なら 玉葱 すいか	干切りイリチーは 子供達も大好きな 献立です。
3 Sat	カレーチャーハン 胡瓜とワカメの和え物 厚揚げと青菜の味噌汁 オレンジ	クリームパン ミルク	米 クリームパン	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 わかめ ツナ缶 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 小松菜 オレンジ	カレー風味の 献立はなぜか 食欲が進みますね。
5 Mon	雑穀御飯 豚肉生姜焼き サラダスパゲッティ ゆし豆腐 オレンジ	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 スパゲッティ マヨネーズ 小麦粉	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 魚肉ソーセージ 卵 ミルク	生姜 人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 ホールコーン缶 みかん缶 オレンジ ゴーヤー	暑い夏は 豚肉と玉葱の 組み合わせで パワーアップ。 疲れをとってくれます。
6 Tue	冷やし中華 バナナ	ツナマヨおにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米 マヨネーズ	ロースハム 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン果汁 バナナ	暑い夏に 食べたい冷やし中華。 タシも保育園で 手作りしてます。
7 Wed	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 豆腐ちゃんぶるー もずくの味噌汁 ぶどう	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン ブルーベリージャム	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 なら 長葱 ぶどう	ちゃんぶるー 冷蔵庫にある 野菜と豆腐で チャッチャと 作れます。
8 Thu	茄子味噌丼 じゃが芋煮ころがし わかめのすまし汁 オレンジ	給食用アイスクリーム 胚芽クラッカー	米 じゃが芋 胚芽クラッカー	豚肉 あおりの粉 わかめ かつお節 アイスクリーム	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン しめじ 貝割れ大根 オレンジ	茄子が苦手な子も 味噌味で 食べやすくしてます。 まずは一口！
9 Fri	オムライス 野菜サラダ 南瓜コンスープ すいか	タンナファクルー チーズ 冷たい玄米ジュース	米 生クリーム タンナファクルー 玄米 黒糖	鶏もも肉 卵 プロセスチーズ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾀｲﾌﾞ グリーンピース冷 レタス 胡瓜 トマト 南瓜 クリームコーン缶 パセリ すいか 生姜	オムライスと 聞いただけで テンション あがりませんか？
10 Sat	そぼろ煮丼 甘酢漬 厚揚げときのこの味噌汁 バナナ	焼き芋 ミルク	米 さつまい	合挽き肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん 胡瓜 キャベツ 赤ビーマン えのき バナナ	ひき肉と野菜を 炒め、丼ぶりに！ 御飯がすすみますね。
13 Tue	もずく丼 きゃべつとしらすの和え物 鶏と大根の味噌汁 グレープフルーツ	ポテトフライ ミルク	米 じゃが芋	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し 鶏もも肉 かつお節 煮干し あおりの粉 ミルク	ビーマン 赤ビーマン キャベツ 胡瓜 大根 ねぎ グレープフルーツ	意外と人気の もずく丼。 野菜料理と 組み合わせで 頂きます。
14 Wed	雑穀御飯 白身魚の焼き南蛮漬 ウンチーちゃんぶるー へちまの味噌汁 ぶどう	みるくぜんざい あたりめ(するめ)	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 じゃが芋 白玉粉	白身魚 牛ロース肉 厚揚げ豆腐 油揚げ 煮干し かつお節 金時豆 加糖練乳 加工牛乳 あたりめ スキムミルク	玉葱 セロリー 赤ビーマン にんにく ようさい(ウンチー) 人参 へちま ねぎ ぶどう	沖縄野菜をふんだんに 使った給食です。 さて沖縄野菜は いくつでしょう？
15 Thu	お弁当会 					今日はウーケイです。 エイサーの太鼓音 聞こえるかな～
16 Fri	ボークハヤシライス モーウィの甘酢和え 冬瓜わかめスープ オレンジ	ヨーグルト ノンソルトクラッカー 小魚(がが)	米 ノンソルトクラッカー	豚肉 わかめ かつお節 固形ヨーグルト カエリ	にんにく 玉葱 人参 セリ しめじ えのき マッシュルームｽﾀｲﾌﾞ トマトホール缶 モウ シイクワシャー果汁 葱 ﾊﾞｲ缶 冬瓜 オレンジ	園のハヤシライスは たくさん野菜や きのこを煮込んで うま味アップ。



*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 8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 Sat	沖縄ちゃんぽん スライストマト 豆腐ときのこの味噌汁 ブルー	シリアルミルク バナナ	米 コーンフレーク グラノーラ	豚肉 なたと 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 にら トマト しめじ えのき ブルー バナナ	麺料理のちゃんぽん ではなく沖縄ちゃん ぽん。知ってますか？
19 Mon	雑穀御飯 豚肉のブルー炒め ふかし南瓜 へちまの味噌汁 オレンジ	黒胡麻黒糖ちんすこ う キャンディーチーズ ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 黒ごま 小麦粉	豚肉 卵 かつお節 煮干し わかめ プロセスチーズ ミルク	玉葱 ブルー 赤ピーマン 南瓜 へちま えのき にら オレンジ	お砂糖ではなく ブルーの甘味で 味付けをします！
20 Tue	鶏そば トマト胡瓜わかめの胡麻酢 パン	味噌おにぎり ミルク	ゆで沖縄そば 白ごま 米	鶏もも肉 かつお節 ちき揚げ わかめ ツナ缶 味付けのり ミルク	ねぎ トマト 胡瓜 パインアップル生 パイン缶	今日の沖縄そばは 鶏の照り焼き のせてます。
21 Wed	雑穀ごはん 魚のムニエルカレー風味 ピーマン炒め きのこの味噌汁 バナナ	アスパラガスビスケ ット あたりめ (するめ) ミルク	米 雑穀ミックス 小麦粉 アスパラガス スカット	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し あたりめ ミルク	人参 玉葱 たけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン えのき しめじ 大根 バナナ	小麦粉にカレー粉 を混ぜたムニエル。 青魚や鶏肉で 作ってもgood。
22 Thu	鮭ほぐし丼 スイートコーン もずくのみそ汁 すいか	おくらのかき揚げ 豆乳	米 白ごま 小麦粉	鮭 卵 おきなわもずく かつお節 煮干し 調製豆乳	生姜 人参 からし菜 スイートコーン ホールコーン缶 しめじ すいか オクラ 玉葱	鮭をほぐして 食べやすくして 食欲アップ↑↑
23 Fri	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 パパイヤ炒め コーンと卵のスープ ぶどう	ミルクパン ミルク	米 もちきび 押麦 クリームパン	鶏もも肉 ベーコン 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 青パパイヤ 人参 冷) いんげん ホールコーン缶 ねぎ ぶどう	スープの定番 コーンとかき卵の スープ。家庭でも 挑戦してみてください？
24 Sat	マーボー豆腐丼 野菜のツウカーサー甘酢 アーサ汁 オレンジ	プリン 野菜クラッカー	米 ふ プリン	豚挽き肉 沖縄豆腐 乾燥あおさ かつお節	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 大根 人参 シイクワシャー果汁 オレンジ	シークァーサーの 代用はひらみレモン で！ レパートリーを 広げましょう。
26 Mon	ロールパン チリコンカン ポテトサラダ キャンディーチーズ 野菜スープ グレープフルーツ	おかかおにぎり ミルク	ロールパン ジャが芋 マヨネーズ 米 白ごま	レッドキドニー缶 豚バラ肉 ウィンナー ツナ缶 鶏むね肉 プロセスチーズ 糸削り節 味付けのり ミルク	玉葱 にんにく トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ セロリー 人参 グレープフルーツ	苦手な豆類も チリコンカンにすると 食べやすくなるかな？
27 Tue	夏野菜カレー スティック胡瓜 わかめのすまし汁 オレンジ	シークワーサーゼリ ー カルシウムウエハー ス	米 ジャが芋 ゼリー カルシウムウエハー ス	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 へちま 南瓜 りんご 胡瓜 長葱 オレンジ	季節の野菜を使った カレーライス。 いつもと違う野菜を使っ てます。
28 Wed	どうもろこし御飯 白身魚のチーズ焼き ラタトゥユ 冬瓜スープ バナナ	サラダサンド フルーツ野菜ジュ ース	米 もちきび マヨネーズ 胚芽ロールパン バナナ	白身魚 ピザチーズ 鶏もも肉 鶏むね肉 かつお節 茹で卵	ホールコーン缶 パセリ 茄子 玉葱 スッキーニ 黄ピーマン トマト にんにく 冬瓜 ねぎ 乾しいたけ 人参 生姜 バナナ 胡瓜	サラダサンド ごぼさず上手に 食べられるかな？
29 Thu	和風そぼろ丼 モーウィ和え物 さつま芋とモロヘイヤの味噌汁 ブルー	カステラ ミルク	米 さつま芋	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 モーウィ 胡瓜 モロヘイヤ ブルー	モロヘイヤ 皆さん知ってますか？ 独特のぬめりがある野菜 です。
30 Fri	枝豆ごはん タンドライフィッシュ ひじき煮 レバーとはんだまの味噌汁 バナナ	寒天ゼリーとフル ーツミックス カルシウムウエハー ス	米 もちきび カルシウムウエハー ス	鮭 プレーンヨーグルト ひじき 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節	冷) ムキ枝豆 にんにく 生姜 玉葱 人参 切こんにゃく ハンダマ バナナ みかん缶 黄桃缶 レモン果汁	はんだまは汁を 紫色にしてしま い 苦手な人も！ しかし鉄分の多い 優秀野菜なんですよ。
31 Sat	雑穀ごはん ホイコーロウ 粉ふき芋 レタスとワカメの中華風スープ ブルー	ドーナツ フルーツ豆乳	米 雑穀ミックス ジャが芋 白ごま	豚肉 豚三枚肉 厚揚げ豆腐 あおのり粉 わかめ 鶏挽き肉 かつお節 調製豆乳	キャベツ たけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン 長葱 レタス ブルー	刻みのりは 栄養満点です 色々な料理に トッピング しましょう！

*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。

