



令和元年 12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 (カや熱となる)	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
2	月	ドライカレー 野菜の甘酢和え 豆腐すまし汁 バナナ	野菜のかき揚げ ミルク	米 はちみつ さつまいも 小麦粉	合挽き肉 鶏レバー 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 あみえび 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 レーズン 大根 胡瓜 バナナ には	少し苦手な酢の物 大好きなカレーとの 組み合わせで 頑張ってお食べます！
3	火	ソース焼きそば 白菜和え物 かき卵みそ汁 みかん	まんじゅう ミルク	茹で中華めん まんじゅう	豚肉 あおのり粉 ツナ缶 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし には 白菜 ねぎ みかん	大好きな焼きそば！ 野菜もたっぷり 使ってます。
4	水	黒米ごはん 煮魚 干切りイリチー いなむどうち りんご	レバーペーストサン ド フルーツ野菜ジュ ース	米 黒米 黒糖 食パン 生クリーム	赤魚 刻み昆布 豚肉 カステラかまぼこ かつお節 鶏レバー	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ 大根 切こんにゃく ねぎ りんご 玉葱 セロリー	幼児期に必要な栄養素 鉄分が豊富なレバー、 意外ですが レバーペースト 人気があります！
5	木	雑穀御飯 鶏のにんにくみそ焼き マカロニサラダ 絹ごしとえのきのすまし汁 ぶどう	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 卵 ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 人参 えのき ねぎ ぶどう	発酵食品の味噌は 現代人には是非とって ほしい食品。味噌汁 以外にもっと利用 しましょう。
6	金	雑穀御飯 鮭のみぞれかけ 筑前煮 白菜のみそ汁 みかん	玄米ジュース 動物ビスケット バナナ	米 もちきび 押麦 小麦粉 冷) 里芋 玄米 黒糖 動物ビスケット	鮭 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し	大根 れんこん水煮 人参 乾しいたけ 白菜 ねぎ みかん 生姜 バナナ	玄米ドリンクは 黒糖で甘味をつけて さらに栄養価アップ↑ 生姜も入れて体も ポカポカ！
7	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め マッシュポテト アーサ汁 ブルーベリー	バナナ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 厚揚げ豆腐 乾燥あおさ かつお節	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ ねぎ ブルーン バナナ	味噌味の野菜炒めは 子供達は食べやすい ようです。
9	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜サラダ ワカメと豆腐の味噌汁 みかん	ポパイホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	玉葱 人参 ピーマン 生姜 南瓜 冷) ムキ枝豆 長葱 みかん ほうれん草	βカロテンや食物繊維が 豊富な南瓜は サラダ、煮物、味噌汁 等々いろいろな献立に 使える食材ですね。
10	火	雑穀御飯 豆まめミートローフ 温野菜サラダ 南瓜コンソープ グレープフルーツ	黒糖バナナヨーグル ト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 パン粉 ごまドレッシング 生クリーム 黒糖 胚芽クラッカー	豚挽き肉 牛挽き肉 卵 レッドキドニー缶 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 ホールコーン缶 人参 赤ピーマン 南瓜 フロッキー バセリ クリームコーン缶 グレープフルーツ バナ	豆が苦手な子も 豆まめミートローフ チャレンジです。
11	水	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き からし菜麩ちゃんぶるー きのこのすまし汁 ぶどう	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 車心 さつまいも	白身魚 卵 ベーコン かつお節 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 からし菜 キャベツ えのき しめじ ねぎ ぶどう	麩ちゃんぶるー 昔から食べられている 沖縄料理です。
12	木	スパゲティミートソース 野菜サラダ かき卵すまし汁 柿	タンナファクルー チーズ ミルク	スパゲティ タンナファクルー	牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー 卵 プロセスチーズ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 セロリー 人参 ピーマン レタス トマトホール缶 胡瓜 トマト えのき ねぎ 柿	子供達が大好きな ミートスパゲティ 野菜サラダもしっかり 食べてね。
13	金	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ 大根と2色人参の炒め煮 玉葱と油揚げの味噌汁 りんご	型抜きクッキー おしゃぶり昆布 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 おしゃぶり昆布 ミルク	大根 人参 島人参 いんげん 玉葱 舞茸 ねぎ りんご	丸ごと食べられる 小魚はカルシウムが豊富 カミカミ頑張って 食べましょう。
14	土	中華丼 粉ふき芋 大根の味噌汁 バナナ	ジャムパン ミルク	米 黒糖 じゃが芋 食パン ブルーベリージャム	豚肉 むきえび 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 バセリ 大根 しめじ 貝割れ大根 バナナ	たんぱく質、野菜 たっぷりの中華丼。 栄養満点。

\*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 12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 (カや熱となる)	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	
16 月	チキンカレー コールスローサラダ 豆苗わかめスープ りんご	マーライカオ ミルク	米 ジャが芋 マヨネーズ 白ごま 小麦粉 白ごま	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かに風味かまぼこ かつお節 卵 加糖練乳 ミルク	生姜 人参 セロリー 玉葱 りんご グリーンピース冷 キャベツ パイン缶 パセリ トウモロコシ	マーライカオとは 中華の蒸し菓子で 飲茶のなかにも 登場します。	
17 火	雑穀御飯 さんま梅煮 青菜の白和え 鶏レバー汁 みかん	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 白ごま じゃが芋 小麦粉	さんま 白身魚 沖縄豆腐 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	梅干し ほうれん草 ホールコーン缶 にんにく 人参 島人参 にら みかん 南瓜	豚レバーではなく 鶏レバーで調理した レバー汁。 柔らかく食べやすい ですよ！	
18 水	白菜鶏すき焼き丼 大根と人参の甘酢漬け お豆腐スープ バナナ	バームクーヘン ミルク	米	鶏もも肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	白菜 玉葱 生しいたけ 切こんにゃく 春菊 大根 人参 えのき ねぎ バナナ	寒くなると、温かい 食べ物が欲しくなります。 今日は野菜と鶏肉を 使ったすき焼き丼です。 温まってね！	
19 木	ケチャップライス 白菜和え物 クリームスープ オレンジ	スコーン あたりめ (するめ) ミルク	米 ジャが芋 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	豚肉 ツナ缶 ロースハム 加工牛乳 卵 ミルク あたりめ	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルームｽﾌﾞｲ缶 グリーンピース冷 白菜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	ケチャップライス と一緒に、小鉢の 野菜と一緒に。 バランスが良くなります。	
20 金	トゥンジージュシー 南瓜のそぼろ炒め 甘酢大根 ゆし豆腐 りんご	菓子パン ミルク	米 田芋水煮 クリームパン	豚肉 ひじき 鶏挽き肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 玉葱 生姜 南瓜 大根 島人参 りんご	22日は一年で一番 夜が長い冬至。 沖縄ではトゥンジー ジュシーを食べる 習慣があります。	
21 土	そぼろ煮丼 甘酢漬け 厚揚げときのこの味噌汁 ブルー	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	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 赤ピーマン えのき ブルー バナナ	時短料理のそぼろは お昼ご飯にぴったり。 汁物を付けて 満足感を！	
23 月	雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー お豆腐サラダ りんご	さつま芋きなこまが し 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま さつま芋	鶏もも肉 スキムミルク 沖縄豆腐 しらす干し 糸削り節 きなこ 調製豆乳	玉葱 セロリー しめじ 生しいたけ 人参 ピーマン 赤ピーマン 青しそ ホールコーン缶 りんご	園のシチューは 具たくさん。 いろんな食材を 使うと自然と バランス良くなります。	
24 火	雑穀ごはん ソーキのオレンジ煮込み ブロッコリーソテー 野菜のスープ ぶどう	サラダサンド フルーツ野菜ジュ ース	米 押麦 もちきび マーメイド 食パン マヨネーズ	ソーキ骨 豚肉 鶏もも肉 鶏むね肉 レッドキドニー缶 ささみ	生姜 にんにく ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 パセリ ぶどう 胡瓜	ソーキのオレンジ煮 骨付きの肉も 上手に食べる練習です	
25 水	クリスマスライス えびフライ外カリス 花野菜ソテー 南瓜コンスープ フルーツゼリー	スティックパイ りんご ミルク	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 生クリーム ゼリー パイシート	鶏もも肉 ブラックタイガー 白身魚 卵 ウインナー ミルク	ホールコーン缶 玉葱 人参 パセリ ブロッコリー カリフラワー 南瓜 クリームコーン缶 りんご	さあ、待ちにまった クリスマス。 クリスマス会の 給食は何か？	
26 木	雑穀御飯 鮭の塩焼き 野菜の納豆和え 貝たくさん豚汁 みかん	うぐいすパン 豆乳	米 もちきび 押麦 さつま芋	鮭 挽きわりの納豆 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 玉葱 切こんにゃく みかん	納豆が苦手な子は 和え物に混ぜて みると食べやすい ですよ！	
27 金	年越しそば きゃべつとしらすの和え物 バナナ	ツナマヨおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ しらす干し ツナ缶 味付けのり	ねぎ キャベツ 胡瓜 ホールコーン缶 バナナ	少し早い年越しそば。 細く長いそばは 延命や長寿を願った もの。年越しの12月 31日に頂きます。	
28 土	御用納め (お弁当会)						明日からお正月休み にはいります。今年も 一年頑張りました。 子供の成長を褒めて あげてくださいね。

\*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。

