



令和元年 10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	火	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 からし菜麩いりちー 茄子の味噌汁 梨	揚げパン 豆乳	米 もちぎび 押麦 車心 コッパン	鶏もも肉 卵 ベーコン 煮干し かつお節 きな粉 調製豆乳	玉葱 にんにく 生姜 からし菜 人参 キャベツ 茄子 梨	沖縄料理の 麩イリチー。 美味しいですね。
2	水	発芽玄米雑穀御飯 赤魚煮付け 白菜と厚揚げの中華風炒め ごぼうの味噌汁 青切みかん	バナナケーキ 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉	赤魚 豚肉 厚揚げ豆腐 鶏むね肉 かつお節 煮干し 卵 プレーンヨーグルト 調製豆乳	生姜 白菜 人参 ピーマン ごぼう 玉葱 青切みかん バナナ	発芽玄米を食べて 元気いっぱい！ 栄養満点です。
3	木	秋の香りカレー コールスローサラダ わかめスープ ぶどう	ヨーグルト バナナ クラッカー	米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ マヨネーズ 白ごま リツクラッカー	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 生しいたけ 舞茸 キャベツ りんご 乾しいたけ ぶどう バナナ	沖縄も秋の気配を 感じますね。 今日はカレーライスに 秋の食材を使っています。
4	金	雑穀御飯 鮭のムニエル 冬瓜味噌ンブシー かき卵すまし汁 オレンジ	うぐいすパン ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 うぐいすパン	鮭 沖縄豆腐 豚肉 卵 かつお節 ミルク	パセリ ブロッコリー 冬瓜 人参 乾しいたけ にら えのき ねぎ オレンジ	味噌ンブシーは 素朴な料理ですが なぜか美味しい!(^_^)!
5	土	スパゲティーナポリタン ワカメと大根の和え物 小松菜とえのきの味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ 米	ロースハム 粉チーズ わかめ ツナ缶 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 大根 小松菜 えのき バナナ	ケチャップ味の 日本生まれナポリタン。 小鉢の野菜も一緒に 摂ってバランス良く。
7	月	タコライス ふかし南瓜 わかめのすまし汁 青切みかん	さつま芋の胡麻団子揚げ ミルク	米 さつま芋 白玉粉 白ごま	合挽き肉 ピザチーズ わかめ 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 南瓜 えのき 貝割れ大根 青切みかん	みかんの ビタミンCを食べて 風邪予防！
8	火	ポークハヤシライス 胡瓜とワカメの和え物 コーンと卵のスープ バナナ	タンナファクルー チーズ ミルク	米 タンナファクルー	豚肉 わかめ 卵 プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾗｲｽ缶 しめじ えのき 胡瓜 グリーンピース冷 パカ トマトホール缶 ホールコーン缶	牛肉を使って 作るハヤシライスが 多いのですが、今日は 豚肉を使っています。
9	水	雑穀御飯 鯖塩焼き 大根イリチー ゆし豆腐 オレンジ	ミルクパン 豆乳	米 もちぎび 押麦 ミルクパン	さば 白身魚 豚肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 調製豆乳	生姜 大根 人参 にら オレンジ	青魚の鯖。 DHA・EPAが 豊富な食材です。
10	木	カレーチャーハン 白菜和え物 洋風スープ ぶどう	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 ツナ缶 ベーコン 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 白菜 みずな ぶどう	チャーハン等を 食べる時は、副菜を 一緒に食べると バランスよくなります。
11	金	お芋ごはん さんま梅煮 大根イリチー 白菜の味噌汁 りんご	ポパイホットケーキ ミルク	米 もちぎび さつま芋 黒ごま 黒糖 ホットケーキミックス はちみつ	さんま 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 卵 ミルク	梅干し 大根 人参 にら 白菜 しめじ りんご ほうれん草	季節を感じる さつま芋御飯 お家でも作って みて下さいね！
12	土	雑穀御飯 南瓜シチュー 大根サラダ きのこのすまし汁 ブルーベリー	シリアルミルク バナナ	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 ごまドレッシング コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 スキムミルク かつお節 ミルク	玉葱 人参 南瓜 しめじ キャベツ 大根 胡瓜 えのき ホールコーン缶 長葱 ブルーベリー バナナ	野菜たっぷりの 南瓜シチューを 食べて、元気な 体を作ります
15	火	チキンカレー 甘酢漬け 豆苗わかめスープ オレンジ	マーライカオ ミルク	米 じゃが芋 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	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン トウモロコシ オレンジ	豆苗は炒め物や 和え物、スープに したり使い勝手の 良い緑黄色野菜。
16	水	雑穀御飯 若さぎの磯から揚げ キャベツイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 ぶどう	レバーペーストサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 食パン 生クリーム いちごジャム	わかさぎ 白身魚 あおのり粉 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 鶏レバー ミルク	キャベツ 人参 もやし 小松菜 ぶどう 玉葱	から揚げにして 丸ごと食べたら カルシウムUP.

*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 10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	木	雑穀御飯 チキンの照煮 ピーマン炒め さつまいもパスタの味噌汁 グレープフルーツ	バームクーヘン 豆乳	米 もちきび 押麦 さつまいも バームクーヘン	鶏もも肉 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	生姜 にんにく 人参 玉葱 たけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン パクチョイ グレープフルーツ	ピーマンが苦手な子も まずは一口！ チャレンジです。
18	金	雑穀御飯 うじら豆腐 干切りイリチー イナムドッチ ぶどう	じゃが芋団子ぜんざい おしゃぶり昆布	米 もちきび 押麦 練りごま(白) パン粉 黒糖 じゃが芋 白玉粉	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 刻み昆布 豚肉 カステラかまぼこ かつお節 金時豆 おしゃぶり昆布	人参 グリンピース冷 切干し大根 乾しいたけ 大根 切こんにやく ねぎ ぶどう	子供達に ウチナー料理を 伝えていきましょう
19	土	マーボー豆腐丼 野菜のソウルフード甘酢 冬瓜としめじの味噌汁 ブルーベリー	ビスケット バナナ ミルク	米 ビスケット	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 胡瓜 大根 グリンピース冷 人参 シイクワシャー果汁 冬瓜 しめじ プルーン バナナ	保育園のマーボー 豆腐は具たくさん。 野菜のうま味 いっぱいです。
21	月	すき焼き丼 きゃべつとしらすの和え物 アーサ汁 青切みかん	野菜のかき揚げ ミルク	米 発芽玄米 心 小麦粉	豚肉 沖縄豆腐 しらす干し 乾燥あおさ かつお節 卵 ミルク	玉葱 白菜 えのき 長葱 糸こんにやく キャベツ 胡瓜 青切みかん 人参 南瓜 にら	甘辛味の すき焼きで ご飯がすすむ 丼ぶりです。
23	水	オムライス 大根サラダ きのこチャウダースープ りんご	型抜きクッキー あたりめ(するめ) ミルク	米 ごまドレッシング じゃが芋 生クリーム 小麦粉	鶏もも肉 卵 ベーコン あたりめ ミルク	にんにく 玉葱 人参 グリンピース冷 大根 胡瓜 赤ピーマン ホールコーン缶 キャベツ マッシュルームスライス缶 えのき エリンギ パセリ	サラダと具たくさん スープを組み合わ せてバランス良く。
24	木	雑穀御飯 鮭の照焼き 野菜の納豆和え 豚汁 ぶどう	ジャムサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 冷)里芋 胚芽ロールパン ブルーベリージャム	鮭 挽きわり納豆 糸削り節 豚肉 かつお節 調製豆乳	生姜 キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 乾しいたけ ぶどう	野菜の和え物に ひきわり納豆を 和えたら食べやす くうま味がアップ しました。
25	金	沖縄そば 青菜の白和え 柿	のりおにぎり ミルク	ゆで沖縄そば 白ごま 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 のり佃煮 味付けのり ミルク	ねぎ 小松菜 柿	1品料理の麺類は ほとんどが 野菜不足。夕食で 野菜を補いましょう。
26	土	スタミナ丼 南瓜サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 青切みかん	カステラ 豆乳	米 マヨネーズ カステラ	豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にら 南瓜 冷)ムキ枝豆 白菜 青切みかん	夏の疲れた体に 豚肉でスタミナ をつけましょう。
28	月	ビーフカレー 甘酢大根 しいたけの卵スープ オレンジ	スコーン 豆乳	米 じゃが芋 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	牛肉 卵 かつお節 ミルク 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 大根 乾しいたけ オレンジ	カレーライス は香りでだけで 食欲がでます。 たくさん食べて 元気いっぱい！
29	火	発芽玄米雑穀御飯 納豆味噌 魚のコーン焼き 牛蒡いりちー わかめのすまし汁 グレープフルーツ	大学芋 麦茶	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ さつまいも 水あめ 黒ごま	納豆 白身魚 豚肉 わかめ かつお節	クリームコーン缶 パセリ ごぼう 人参 切こんにやく にら えのき グレープフルーツ	食物繊維が豊富 なごぼう！ よくカミカミして 食べましょうね。
30	水	照り焼きチキンバーガー マッシュかぼちゃ ミネストローネ りんご	味噌おにぎり ミルク	ロールパン はちみつ マヨネーズ 押麦 米	鶏もも肉 豚バラ肉 レッドキドニー缶 ツナ缶 味付けのり ミルク	キャベツ 南瓜 大根 玉葱 人参 トマトホール缶 トマト りんご	照り焼きバーガー こぼさず、上手に 食べられるかな？
31	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪

*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。

