



# 令和2年1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
4	土	ミックスチャーハン コールスローサラダ しいたけの卵スープ バナナ	ビスケット りんご 豆乳	米 マヨネーズ 動物ビスケット	ロースハム 卵 あみえび かつお節 調製豆乳	生しいたけ グリーンピース冷 ホールコーン缶 キャベツ 人参 りんご 乾しいたけ バナナ	新年明けまして おめでとうございます。 令和2年 給食のスタートです。
6	月	ポークハヤシライス 南瓜サラダ ほうれん草のすまし汁 みかん	黒糖ちんすこう 豆乳	米 マヨネーズ 黒糖 小麦粉	豚肉 茹で卵 かつお節 調製豆乳	にんにく 玉葱 えのき セロリ 人参 しめじ マッシュルームスライス缶 トマトホール缶 みかん 南瓜 冷) ムキ枝豆 レーズン ほうれん草	ハヤシライスは 少し甘くてとろ〜り してるところが美味。 寒い日に食べたくなる メニューですね。
7	火	ウチナー七草ジュシー チキンの照煮 ワカメと大根の和え物 りんご	バナナケーキ ミルク	米 冷) 里芋 小麦粉	豚肉 鶏もも肉 わかめ ツナ缶 卵 プレーンヨーグルト ミルク	乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 島人参 玉葱 生姜 にんにく 大根 りんご バナナ	沖縄の食材を使って 七草粥を作ってみます。 何が入ってるか 探してみてください。
8	水	黒米ごはん 魚のタルタルパン粉焼き 温野菜サラダ キッズ雑煮 ブルー	ウムクジアンダギー ミルク	米 黒米 マヨネーズ パン粉 ごまドレッシング 白玉粉 じゃが芋 紅芋 タビオカ粉	白身魚 かまぼこ かつお節 ミルク	らっきょう 甘酢漬 ブロッコリー 人参 南瓜 乾しいたけ 大根 みつば ブルー	年齢問わず、子供や 大人にも人気の ウムクジアンダギー 家庭でも作ってみてね。
9	木	雑穀御飯 豚カツ ツナ野菜炒め ワカメときのこの味噌汁 りんご	台湾ぜんざい せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 緑豆乾 じゃが芋 白玉粉 黒糖 カルシウムせんべい	豚ヒレ肉 卵 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し 金時豆	にんにく キャベツ 人参 茄子 赤ピーマン しめじ 長葱 りんご	豚カツは ロース派、ヒレ派に 分かれそうです。 みんなはどちらが 好きかな？
10	金	鮭チャーハン ほうれん草の白和え 豚肉と根菜の味噌汁 みかん	タンナファクルー チーズ ミルク	米 練りごま(白) タンナファクルー	鮭 卵 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ ミルク	玉葱 人参 グリーンピース冷 ほうれん草 切こんにゃく 大根 みかん	みかんを食べて 風邪予防！ ビタミンCたっぷりです。
11	土	マーボー豆腐丼 胡瓜の和え物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ぶどう	ジャムサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン いちごジャム	豚挽き肉 沖縄豆腐 煮干し かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 人参 ぶどう	保育園で手作りしてる マーボー豆腐は 辛いのですが、うま味が あり美味しく仕上げます
14	火	タコライス 甘酢大根 クリームスープ りんご	ひらやーちー ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	合挽き肉 ピザチーズ ベーコン 加工牛乳 ツナ缶 卵 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 大根 クリームコーン缶 パセリ りんご なら	辛い野菜 たっぷりの タコライス 人気メニューです。
15	水	雑穀御飯 さんまのかりかり揚げ 大根イリチー かき卵すまし汁 みかん	黒糖アガラサー 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖	さんま開き 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 牛乳 調製豆乳	生姜 大根 人参 なら えのき ねぎ みかん レーズン	こってり味で うちなー風の 大根イリチー ご飯がすすみます。
16	木	雑穀御飯 鶏と大根の味噌煮 マカロニサラダ 絹ごしとわかめのすまし汁 みかん	バームクーヘン ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 マカロニ マヨネーズ バームクーヘン	鶏もも肉 刻み昆布 茹で卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	大根 たけのこ水煮 胡瓜 人参 みかん	味噌は身近な発酵食品。 は整腸作用や美肌効果、 免疫力アップなどが あります。
17	金	ドライカレー ブロッコリーのごまドレかけ しいたけの卵スープ ブルー	あんぱん ミルク	米 はちみつ ごまドレッシング	合挽き肉 鶏レバー 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン トマトホール缶 ブロッコリー ホールコーン缶 乾しいたけ ブルー	冷蔵庫の余り野菜で 作れるドライカレー。 家庭でも作ってみてね。

\*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。





# 令和2年 1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
18 土	中華丼 大根酢の物 ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ	まんじゅう ミルク	米 黒糖 まんじゅう	豚肉 むきえび 沖縄豆腐 わかめ 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 大根 胡瓜 ねぎ オレンジ	いろんな野菜を たっぷり使っている 中華丼は味くーたー。 食べやすくなっています。
20 月	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 花野菜炒め 南瓜の味噌汁 ブルーベリー	フルーツヨーグルト カルシウムウエハース	米 もちきび 押麦 カルシウムウエハース	鶏もも肉 豚バラ肉 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 カリフラワー 南瓜 ホールコーン缶 ブルーベリー パナナ みかん缶	カリフラワーは 意外ですが ビタミンCが豊富です
21 火	野菜そば やま芋ニラいりちー りんご	味噌おにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば やまいも 米	かつお節 煮干し 豚肉 豚バラ肉 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	キャベツ 人参 もやし ねぎ 玉葱 いら りんご	山芋イリチーの とても大きな山芋、 今の時期に出回ります 八百屋さんで見てみてね
22 水	発芽玄米雑穀御飯 赤魚煮付け レバニラ炒め ほうれん草のみそ汁 いちご	カステラ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび	赤魚 豚レバー 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 もやし キャベツ いら ほうれん草 えのき いちご	不足がちな鉄分を レバーで補います
23 木	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け 胡瓜とみかんの和え物 大根のすまし汁 バナナ	枝豆 ビスコ ココア	米 雑穀ミックス	ツナ缶 ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 昆布 わかめ かつお節 ミルク	ごぼう 胡瓜 みかん缶 大根 トウモロコシ バナナ えだまめ	骨付きのソーキ 上手に食べる 練習です
24 金	雑穀御飯 うじら豆腐 パパイアイリチー イナムドッチ ぶどう	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 練りごま(白) パン粉 さつま芋 パン粉 さつま芋	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 ツナ缶 豚肉 カステラかまぼこ かつお節 ミルク	人参 グリンピース冷 青パパイヤ いら 大根 切こんにゃく 乾しいたけ ねぎ ぶどう	沖縄の子供たちは うちなー料理が 大好きです！ よく食べますよ！
25 土	スパゲティーナポリタン 大根サラダ 卵スープ オレンジ	ツナマヨおにぎり ミルク	スパゲッティ ごまドレッシング 米 マヨネーズ	ウインナー 粉チーズ 卵 かつお節 ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ビーマン マッシュルームスライス缶 トマトホール缶 大根 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ オレンジ	麺料理や丼ものは 野菜が少なくなりがち。 野菜の小鉢をプラス！
27 月	冬の根菜野菜カレー 甘酢野菜 アサ汁 みかん	パンプキンサンド ミルク	米 じゃが芋 冷) 里芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	豚肉 スキムミルク 乾燥あおさ かつお節 プロセスチーズ ミルク	玉葱 人参 れんこん水煮 大根 生姜 にんにく りんご セロリー ねぎ みかん 南瓜 胡瓜	れんこんや大根の 入ったカレーは 体が温まりますね！
28 火	雑穀御飯 鮭の塩焼き 豆腐ちゃんぶるー さつま芋と青菜の味噌汁 ぶどう	クリームパン ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 クリームパン	鮭 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 いら パクチョイ ぶどう	鮭の赤い色素 アスタキサンチンは 抗酸化作用がビタミンC が6000倍。他にも 眼精疲労・筋肉疲労回復 作用もあると言われてます
29 水	雑穀御飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 根菜スープ オレンジ	黒糖バナナヨーグルト アスパラガスビスケット	米 もちきび 押麦 パン粉 じゃが芋 白ごま 黒糖 アスパラガスビスケット	合挽き肉 沖縄豆腐 卵 ビザチーズ ベーコン 鶏むね肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 にんにく しめじ えのき トマトホール缶 パセリ 大根 人参 生姜 オレンジ パナナ	冬は根菜野菜が 美味しい。 根菜野菜をさがして みましょう。
30 木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^)
31 金	雑穀御飯 味付けのり 鶏のしそつくね 白菜サラダ ワカメときのこの味噌汁 バナナ	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 長芋 さつま芋 水あめ 黒ごま	味付けのり 鶏挽き肉 卵 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	れんこん水煮 玉葱 青しそ 白菜 ホールコーン缶 人参 しめじ パナナ	ほんのりしその風味が 香るつくね。蓮根の 食感がアクセント！

\*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。

