



令和2年 2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
1	土	ケチャップライス 大根サラダ ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ	ジャムパン ミルク	米 マヨネーズ すりごま 食パン いちごジャム	豚肉 ささみ 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルームスライス缶 グリーンピース冷 大根 胡瓜 ねぎ オレンジ	赤・黄・緑 カラフルな彩りで 目でも楽しめる ケチャップライスです。
3	月	恵方巻き 五目煮 あさり味噌汁 いちご	小豆ケーキ ミルク	米 白ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	卵 ツナ缶 わかめ かに風味かまぼこ 焼きのり 鶏もも肉 殻付あさり 小豆缶 かつお節 牛乳 スキムミルク ミルク	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	2020年の方角は 西南西。 その方向に向かって 食べてみましょう。
4	火	雑穀御飯 レバーカツ ふろふき大根 絹ごしとわかめのすまし汁 みかん	カントリークッキー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 白ごま	豚レバー 卵 合挽き肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 スキムミルク ミルク	にんにく 大根 生姜 みかん	今日のカツは レバーカツ。 レバーが苦手な子も なぜかレバーカツは 食べてくれます。
5	水	ポークカレー 甘酢セロリー アーサ汁 バナナ	ヨーグルト バームクーヘン	米 じゃが芋 バームクーヘン	豚肉 乾燥あおさ かつお節 固形ヨーグルト	生姜 人参 玉葱 ピーマン りんご セロリー ねぎ バナナ	この時期旬の セロリー。 美味しいセロリーを 召し上がれ。
6	木	雑穀御飯 鶏の照り煮 きゃべつとしらすの和え物 豚汁 りんご	じゃが芋の天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉 しらす干し 糸削り節 豚肉 かつお節 煮干し 卵 あおのり粉 ミルク	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 ごぼう 人参 大根 糸こんにゃく りんご	貝だくさんの豚汁。 いろいろなダシがでて 美味しくしあがります。
7	金	雑穀御飯 白身魚のきのこクリームかけ ごま味噌ドレッシングサラダ コーンと卵のスープ ぶどう	さつま芋団子ぜんざい 小魚(かじか)	米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム 白ごま さつま芋 白玉粉 黒糖	白身魚 ささみ 卵 かつお節 金時豆 カエリ	生しいたけ 舞茸 えのき にんにく パセリ 白菜 小松菜 人参 ホールコーン缶 玉葱 ぶどう	お味噌を使った ドレッシングで 茹でた野菜を 和えました。
8	土	冬野菜のあんかけ丼 ハニートマト 豆腐スープ バナナ	カステラ ミルク	米 はちみつ	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	生姜 大根 乾しいたけ 白菜 人参 小松菜 トマト 玉葱 パセリ ねぎ バナナ	冬野菜は ドレどしなのか 数えてみよう。。
10	月	すき焼き丼 ポテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁 みかん	まんじゅう ミルク	米 じゃが芋 マヨネーズ まんじゅう	豚肉 沖縄豆腐 茹で卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 白菜 長葱 春菊 糸こんにゃく 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ みかん	野菜とたんぱく質が 一緒に摂れる すき焼き丼。 栄養満点です。
12	水	ロールパン チリコンカン 芋芋サラダ キャンディーチーズ 野菜スープ オレンジ	ツナマヨおにぎり ミルク	ロールパン さつま芋 じゃが芋 マヨネーズ 米	レッドキドニー缶 豚バラ肉 ウィンナー 粉チーズ ツナ缶 プロセスチーズ 鶏むね肉 味付けのり ミルク	玉葱 にんにく トマトホール缶 胡瓜 キャベツ セロリー 人参 オレンジ	数種類の豆が 入っている チリコンカン。 トマト味で食べやすく 仕上げてます。
13	木	雑穀御飯 さんまの揚げ煮 きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁 ぶどう	簡単ココアスコーン 豆乳	米 もちきび 押麦 すりごま 生クリーム ホットケーキミックス	さんま開き 白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 調製豆乳	ごぼう 人参 切こんにゃく 小松菜 えのき ぶどう	小骨の多いさんまも 揚げ煮にすると 食べやすくなります。
14	金	煮込みうどん パインの卸し和え ふかし芋 バナナ	かまぼこおにぎり ミルク	うどん さつま芋 米	鶏もも肉 なると 油揚げ わかめ かつお節 魚のすり身 卵 ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 大根 パイン缶 バナナ 梅干し ごぼう なら	貝だくさんで 温かい煮込みうどん。 果物をプラスして バランス良く！
15	土	マーボー豆腐丼 カラフル酢の物 豆苗わかめスープ ブルーベリー	菓子パン ミルク	米 白ごま クリームパン	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かに風味かまぼこ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 ホールコーン缶 赤ピーマン トウモロコシ ブルーベリー	丼ものには なるべく野菜の 小鉢をプラス 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。





# 令和2年 2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 (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	月	ピピンパ風 中華スープ みかん	野菜のケーキサレ ミルク	米 すりごま 白ごま 小麦粉	牛肉 卵 わかめ かつお節 ウィンナー プロセスチーズ ミルク	もやし 人参 胡瓜 たけのこ水煮 乾しいたけ 白菜 生姜 みかん 玉葱 パセリ	野菜のケーキサレは チーズ入りの塩味の おかずケーキ。 おやつにおすすめです
18	火	胚芽ロールパン 南瓜シチュー コーンサラダ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 すりごま マヨネーズ 米	鶏もも肉 スキムミルク 味付けのり ミルク	玉葱 人参 南瓜 しめじ キャベツ ホールコーン缶 胡瓜 バナナ	シチューだとお野菜も 柔らかく煮えて 食べやすくて いいですね!
19	水	黒米ごはん 鮭の塩焼き 千切りイリチー うちなー風みそ汁 いちご	ドーナッツ 豆乳	米 黒米 黒糖	鮭 刻み昆布 豚肉 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 調製豆乳	切干し大根 人参 乾しいたけ 大根 島人参 にら いちご	沖縄の子供たちは うちなー料理が 大好きです! お家でもいろいろ 作ってみてね!
20	木	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 春雨サラダ きのこチャップ-スープ オレンジ	うぐいすパン ミルク	米 もちきび 押麦 春雨 白ごま	鶏もも肉 ロースハム 卵 ベーコン 加工牛乳 ミルク	玉葱 胡瓜 人参 セロリー えのき しめじ 生しいたけ クリームコーン缶 パセリ オレンジ	具だくさんのスープ。 寒い冬は 体を温めてくれて ポカポカです!
21	金	さばほぐし丼 白菜の味噌汁 りんご	オートミールクッ キー ミルク	米 白ごま オートミール 小麦粉	さば 鮭 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 からし菜 人参 白菜 ねぎ りんご レーズン クランベリードライ	丼にすると 食がすすみますね。 今日は珍しい お魚の丼ぶりです。
22	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	タンナファクルー チーズ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 タンナファクルー	豚肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 プロセスチーズ ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ ねぎ ブルーベリー	味噌味の野菜炒めは よく食べます マッシュポテトとも よく合います!
25	火	親子丼 ワカメと大根の和え物 豆腐ときこの味噌汁 タンカン	揚げパン ミルク	米 コッペパン	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ ツナ缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し きな粉 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 大根 貝割れ大根 しめじ えのき みかん	揚げパンは 人気の献立。 今日もみんなの 喜ぶ顔が浮かびます。
26	水	中味そば 小松菜ともやしの和え物 バナナ	クファージュシー ミルク	ゆで沖縄そば 米	豚中味 豚肉 かつお節 油揚げ ひじき ミルク	切こんにゃく 乾しいたけ 生姜 ねぎ 小松菜 もやし バナナ 人参	沖縄料理の中味そば。 子供達も大好きです!
27	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいなあ〜♪
28	金	雑穀御飯 揚げ豆腐のみぞれかけ クープイリチー 白菜ときこの味噌汁 いちご	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋	沖縄豆腐 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	大根 切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ 白菜 しめじ えのき いちご	いちごは ビタミンCたっぷりの 食材。 風邪予防にいいですね。
29	土	ソース焼きそば 胡瓜の和え物 青菜と油揚げの味噌汁 バナナ	ゆかりごまおにぎり ミルク	茹で中華めん 米 もちきび 白ごま	豚肉 あおのり粉 ツナ缶 油揚げ かつお節 煮干し 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 小松菜 バナナ ゆかり粉	小松菜はカルシウム 鉄分が多い食材です。 積極的に摂りたい 野菜ですね。

\*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。

