



# 令和2年3月 幼児食 予定献立表

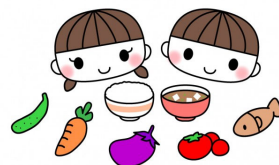


野の花保育園

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
2	月	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き タマナーちゃんぶるー もずくの味噌汁 バナナ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 黒糖	鮭 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ 長葱 パナナ レーズン	春キャベツ、もずく 春の食材を感じながら 食べてみてね。
3	火	雛ちらし寿司 えび天ぷら 大根と島人参の煮物 花麩のすまし汁 フルーツゼリー	シフォンケーキ いちご カルピス	米 白ごま 小麦粉 ふ ゼリー シフォンケーキ カルピス	卵 ぎざみのり 桜でんぶ 海老 白身魚 豚肉 かつお節	胡瓜 乾しいたけ 冷)ムキ枝豆 大根 人参 島人参 みつば いちご	明かりをつけましょう ぼんぼりに～♪ 今日はひな祭り! 行事食を準備しています。
4	水	和風そぼろ丼 ポパイサラダ アーサのみそ汁 ぶどう	ジャムパン ミルク	米 マヨネーズ 食パン いちごジャム	ぎざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 糸削り節 乾燥あおさ かつお節 ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 ほうれん草 ホールコーン缶 長葱 ぶどう	豆腐をつぶして ミンチと混ぜた そぼろ丼。 バランスも良く 食べやすいです
5	木	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 ゆし豆腐味噌汁 オレンジ	タンナファクルー チーズ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 タンナファクルー	豚肉 あおりの粉 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 プロセスチーズ ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン オレンジ	豚肉と玉葱の 組み合わせは最高。 元気いっぱい してくれます。
6	金	チキンケチャップライス 温野菜サラダ トマトと卵のスープ ぶどう	バームクーヘン ミルク	米 ごまドレッシング	鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルームｽﾌﾞｲ缶 グリーンピース冷 フロッコリー 南瓜 トマト ねぎ ぶどう	トマトは火を通すと 甘味がでて美味しく なります。 ダシもでて美味しい スープの出来上がり。
7	土	鶏ときのこの炊き込み御飯 豆腐の土佐揚げ 胡瓜とワカメの和え物 玉葱の味噌汁 オレンジ	固形ヨーグルト バナナ	米	鶏もも肉 ツナ缶 沖縄豆腐 糸削り節 わかめ かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	乾しいたけ しめじ えのき 人参 胡瓜 玉葱 オレンジ パナナ	保育園の炊き込みご飯。 いろいろな具材の味が 美味しさをアップ させます。
9	月	雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き 五目きんぴらごぼう ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	黒糖くずもち ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ すりごま 黒糖 芋くず タビオカ粉	鶏もも肉 ひじき 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し きなこ ミルク	にんにく ごぼう 人参 切こんにゃく ねぎ パナナ	ごぼうやこんにゃく カミカミ! よく噛んで食べましょう。
10	火	カレーうどん 胡瓜とみかんの和え物 りんご	クファージュシー ステック大根 ミルク	うどん じゃが芋 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ わかめ 豚肉 ひじき ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ 胡瓜 みかん缶 りんご 大根	スティック大根 カミカミ! 旬の大根は甘味が あって美味しいです!
11	水	ロールパン 野菜オムレツ チリコンカン ポイルブロッコリー パンプキンスープ ぶどう	玄米おにぎり ミルク	ロールパン 生クリーム 米 発芽玄米	卵 ピザチーズ レッドキドニー缶 豚バラ肉 味付けのり ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ にんにく トマトホール缶 ブロッコリー 南瓜 クリームコーン缶 ぶどう	少し苦手な豆類 かるく潰して チリコンカンに するとよく食べます
12	木	ハヤシライス 野菜サラダ 絹ごし豆腐のすまし汁 ブルー	クリームパン ミルク	米 クリームパン	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 舞茸 セロリー トマトホール缶 レタス レッドキャベツ ホールコーン缶 トマト ブルーン	ハヤシライスの中に 旬のセロリが入って います。香りや味に 慣れて食べる練習です
13	金	雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー 温野菜サラダ オレンジ	ドーナッツ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 ごまドレッシング	鶏もも肉 スキムミルク ミルク	玉葱 セロリー しめじ 生しいたけ 人参 ピーマン ブロッコリー オレンジ	寒い日に 食べたくなるシチュー 旬の食材を入れて 色々なシチューを 作ってみよう!
14	土	ポークカレー 甘酢セロリー しいたけの卵スープ バナナ	うぐいすパン ミルク	米 じゃが芋	豚肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ りんご セロリー 乾しいたけ バナナ	カレーライスはみんな 大好き。 おかわりどうぞぞ～

\*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3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
16	月	雑穀御飯 魚フライ外れ ひじき煮 きのこの味噌汁 オレンジ	スコーン 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 生クリーム ブルーベリー ジャム	白身魚 卵 フレーン ヨーグルト 茹で卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク 調製豆乳	赤ピーマン 玉葱 切こんにゃく 人参 ピーマン えのき しめじ 大根 オレンジ	ひじきやわかめなどの 海藻類は健康的な 生活を送るためには 欠かせないミネラルが たっぷり!
17	火	中華丼 ツナ和え お豆腐スープ バナナ	まんじゅう ミルク	米 黒糖 まんじゅう	豚肉 むきえび ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ かつお節 ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ だけのご水煮 レタス ホールコーン缶 トウモロコシ バナナ	貝だくさんの中華丼は 無理なくたっぷりの 野菜がとれる料理 です。
18	水	雑穀御飯 豚肉の味噌炒め じゃが芋にらいろちー 絹ごし豆腐のすまし汁 ぶどう	あんぱん ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	玉葱 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生姜 にら 小松菜 ぶどう	野菜炒めは色を カラフルにして 興味を持たせましょう。
19	木	雑穀御飯 チキンのから揚げ 大根サラダ パクチョイの味噌汁 いちご	南瓜団子ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 白玉粉	鶏もも肉 かに風味かまぼこ かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	生姜 にんにく 大根 レタス 胡瓜 トマト ホールコーン缶 パクチョイ えのき いちご 南瓜	冬の大き根は甘くて 美味しい。煮物 だけではなく 細かく切ってサラダ で食べるのも美味!
21	土	マーボー豆腐丼 きゃべつとしらすの和え物 大根スープ バナナ	カステラ ミルク	米	豚挽き肉 沖繩豆腐 しらす干し ささみ わかめ 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 キャベツ 胡瓜 大根 人参 バナナ	貝だくさんにした マーボー丼は 栄養バランスが Goodです。
23	月	雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 人参シリシリ いなむどっち いちご	型抜きクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	厚揚げ豆腐 豚肉 卵 かまぼこ かつお節 ミルク	大根 人参 玉葱 にら 切こんにゃく 乾しいたけ ねぎ いちご	沖縄には美味しい ものがたくさんあります 伝えたいですね、 ウチナー料理。
24	火	沖縄そば 小松菜のナムル りんご	三月菓子 豆乳	ゆで沖縄そば 白ごま すりごま 小麦粉	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ 卵 調製豆乳	ねぎ 小松菜 人参 もやし りんご	麺類が主役の食事の 時は野菜の小鉢を プラスしましょう。
25	水	チキンカレー 白菜甘酢漬け あっさりコーンスープ オレンジ	プリン クラッカー	米 じゃが芋 プリン ノンソルトクラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏挽き肉 かつお節	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご 白菜 ゆず 果皮、生 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	鶏のモモ肉と胸肉を 半々使用した チキンカレー。
26	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
27	金	雑穀御飯 鮭の塩焼き 乾物野菜の炒め和え 南瓜とパクチョイの味噌汁 バナナ	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 春雨 さつま芋 水あめ 黒ごま	鮭 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	乾かんばんよう 乾しいたけ 人参 ピーマン 南瓜 パクチョイ バナナ	不思議な料理で 不思議な味。 「乾物野菜の炒め和え」 味の感想を聞かせてね。
28	土	牛丼 紅白なます もやしの味噌汁 ブルーベリー	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	牛肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 生しいたけ 糸こんにゃく にんにく 生姜 グリーンピース冷 大根 もやし ねぎ ブルーベリー バナナ	保育園の牛丼は 貝だくさん。 いろんな野菜を 使ってます。
30	月	スバゲティミートソース 野菜サラダ 南瓜コーンスープ オレンジ	味噌おにぎり ミルク	スバゲティ 生クリーム 米	合挽き肉 鶏レバー プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリ ピーマン トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト 南瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	今年度の給食は 今日で最後になります。 苦手な献立も食べられる 様になり、みなさん 頑張りましたね♪
31	火	新学期準備 (お弁当会) 					

\*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。

