



# 令和3年4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	木	チャーハン 大根と青しその和え物 南瓜コーンスープ バナナ	スティックパン 豆乳	米 生クリーム ロールパン	ベーコン 卵 ツナ缶 調製豆乳	玉葱 人参 生しいたけ グリーンピース冷 大根 青しそ 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ	入園、進級 おめでとうございます。 楽しい・美味しい 給食を提供できる様に 頑張ります。
2	金	雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き タマナーちゃんぷるー もずくの味噌汁 ブルーネ	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ じゃが芋	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	にんにく キャベツ 人参 ねぎ プルーン	カレー風味の 献立は食欲がでて ご飯がすすみますね。
3	土	茄子味噌丼 胡瓜とワカメの和え物 絹ごしとしめじのすまし汁 バナナ	あんぱん ミルク	米	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 しめじ バナナ	苦手な茄子等も しっかりとした味付けで 食べやすくなります。
5	月	ポークカレー 甘酢野菜 しいたけの卵スープ オレンジ	オートミールクッキー ミルク	米 じゃが芋 オートミール 小麦粉	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 大根 胡瓜 乾しいたけ オレンジ レーズン クランベリードライ	カレーライス みんな大好きな献立です。
6	火	チキンケチャップライス ピーマンソテー お豆腐スープ バナナ	焼き芋 ミルク	米 白ごま さつま芋	鶏もも肉 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース冷 ピーマン 黄ピーマン トウモロコシ バナナ	赤・黄・緑 目でも楽しめる ケチャップライスです。
7	水	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き パパヤーイリチー さつま芋の味噌汁 りんご	ぶどうゼリー タンナファクルー	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋 タンナファクルー	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し	生しいたけ 人参 玉葱 青パパイア なら ねぎ りんご ぶどうジュース	魚の味噌マヨ焼きは お弁当の一品にも なります。
8	木	雑穀御飯 納豆 肉じゃが ひじきのツナサラダ 大根の味噌汁 ブルーネ	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま ホットケーキミックス はちみつ	納豆 豚肉 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	生姜 玉葱 人参 生しいたけ グリーンピース冷 大根 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ 貝割れ大根 プルーン	納豆は整腸作用があり お腹の調子を整えて くれます。
9	金	雑穀御飯 鮭のムニエル 千切りイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	鮭 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	パセリ 切干し大根 人参 なら 小松菜 グレープフルーツ 南瓜	沖縄料理の 千切りイリチーは たくさんの量を作るので ダシがでて美味しく 仕上がります。
10	土	スパゲティーナポリタン ワカメと大根の和え物 コーンスープ バナナ	おかかおにぎり ミルク	スパゲティ 小麦粉 米 白ごま	ロースハム わかめ ツナ缶 加工牛乳 糸削り節 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 クリームコーン缶 パセリ バナナ	パスタなどの一品料理に 小鉢に和え物やサラダ 等を添えるといいですね。
12	月	もずく丼 春きゃべつとじゃこの温サラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	寒天ゼリーとフルーツ ミックス 野菜クラッカー	米 白ごま	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 玉葱 ねぎ バナナ みかん缶 黄桃缶 レモン 果汁	県産もずくの美味しい 季節です。 人気のもずく丼、お家 でも作ってみてね。
13	火	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め おからサラダ アーサ汁 オレンジ	オムレツサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ロールパン	豚肉 おから 茹で卵 乾燥あおさ かつお節 ベーコン 卵 粉チーズ 調製豆乳	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト ねぎ オレンジ ほうれん草	おからは食物繊維が 豊富な食材です。 安価で美味しいおからを 色々な料理に使うのを おすすめします。
14	水	雑穀御飯 魚のキャロット焼き 豆腐ちゃんぷるー きのこワカメのみそ汁 バナナ	三月菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 白ごま	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 煮干し かつお節 卵 ミルク	人参 キャベツ 人参 玉葱 なら 舞茸 えのき ねぎ バナナ	今日は浜下りです 三月菓子を持って 潮干狩りに行き ましょう！
15	木	グリーンピース御飯 豆腐ハンバーグ ポイルブロッコリー 春野菜スープ ブルーネ	小豆蒸しケーキ ミルク	米 もちきび パン粉 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 卵 鶏もも肉 ゆで小豆缶詰 ミルク	グリーンピース 生 玉葱 人参 にんにく ブロッコリー キャベツ アスパラガス ホールコーン缶 プルーン	グリーンピース・人参 ブロッコリー、キャベツ アスパラ、コーン 春を感じながら 食べてね！

\*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3年4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
16	金	雑穀御飯 魚のサクサク焼き 野菜イリチー 南瓜のみそ汁 りんご	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ツナ缶 卵 ミルク	にんにく キャベツ 人参 いんげん 島人参 南瓜 えのき ねぎ りんご にはら	パン粉のサクサクする 音を楽しみながら 食べましょう！
17	土	ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 オレンジ	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 マヨネーズ 胚芽クラッカー	豚肉 茹で卵 わかめ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト オレンジ	ミモザの花を イメージしたサラダ かわいいですよ
19	月	肉うどん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	春のたけのこ御飯 ミルク	うどん 米 もち米	かつお節 豚肉 わかめ 鶏もも肉 油揚げ ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 胡瓜 みかん缶 バナナ たけのこ水煮 みつば	保育園のうどんは まだ麺をすすめる力が 不十分なため食べやすい ように短く切ってます。
20	火	雑穀御飯 鮭の塩焼き いんげん五目炒め 絹ごしアーサ汁 りんご	クリームパン ミルク	米 もちきび 押麦 クリームパン	鮭 豚肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	冷) いんげん 玉葱 人参 乾しいたけ りんご	炒め物にはいろんな 食材を数多く使って よりバランスの良い 献立にしています。
21	水	雑穀御飯 味付けのり 鶏じゃがトマト煮 青菜としらすのお浸し わかめと玉葱の味噌汁 オレンジ	シリアルミルク バナナ	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま コーンフレーク グラノーラ	味付けのり 鶏もも肉 鶏むね肉 しらす干し わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 トマトホール缶 冷) いんげん 小松菜 白菜 オレンジ バナナ	カルシウムが手軽に 摂取できるしらす干し (少し乾燥) やちりめん じゃこ (しっかり乾燥) は便利な食材です。
22	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
23	金	雑穀御飯 魚の天ぷら ひじき炒め きゃべつと厚揚げの味噌汁 ブルー	フルーツヨーグルト ノンソルトクラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 ノンソルトクラッカー	白身魚 卵 ひじき 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	いんげん 人参 玉葱 キャベツ ブルー 黄桃缶 バナナ	成長に必要な鉄分を 多く含むブルーを おやつなどの間食に 便利です。
24	土	五目混ぜご飯 煮豆腐 甘酢胡瓜 きのこの味噌汁 オレンジ	ジャムパン ミルク	米 食パン いちごジャム	鶏もも肉 ひじき 油揚げ 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 胡瓜 白菜 えのき しめじ オレンジ	炊き上がりのご飯に 調理した材料を加える 混ぜご飯は簡単で失敗の ない料理。
26	月	雑穀御飯 豆乳シチュー 温野菜サラダ オレンジ	バナナケーキ フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 豆乳 卵 プレーンヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ マッシュルームｽﾀｲﾙ缶 クリームコーン缶 ブロッコリー カリフラワー 南瓜 オレンジ バナナ	豆乳とクリームコーン 缶で調理したシチュー。 あっさり味でたまには どうですか？
27	火	雑穀御飯 白身魚バターしょうゆ焼き キャベツ炒め 鶏レバー汁 グレープフルーツ	芋天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋	白身魚 豚肉 鶏レバー 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	キャベツ 人参 ピーマン にんにく ヤングコーン缶 小松菜 グレープフルーツ	柔らかい鶏レバーでの レバー汁。鶏もも肉も プラスしてあじくーたー に！
28	水	沖縄そば 白和え バナナ	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり	ねぎ サニーレタス 人参 バナナ	マヨネーズを かくし味で使いました。 コクがでて食べやす くなります。
30	金	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜とワカメのツナ和え コーンと卵のスープ りんご	サラダサンド ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 胚芽ロールパン	豚挽き肉 絹ごし豆腐 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 ささみ ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ レタス 胡瓜 ホールコーン缶 りんご キャベツ	今回は絹ごし豆腐で ケチャップをかくし味 に使い優しい味の マーボー豆腐に しました。

\*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。

