



令和3年5月 幼児食 予定献立表

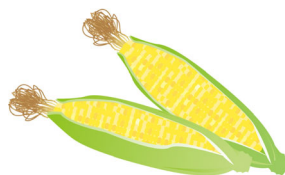


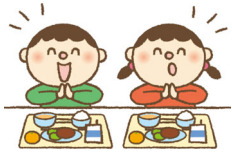
野の花保育園

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 土	中華丼 大根と人参の甘酢漬け アーサと豆苗のスープ オレンジ	あんぱん ミルク	米 黒糖	豚肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	玉葱 人参 バクチョイ 乾きくらげ ヤングコーン缶 だけのご水煮 大根 トウミヨウ オレンジ	野菜だけの和え物は 子供は苦手だと決めつけ ないでください。酸味な い甘酢なら意外と 食べますよ。
6 木	もずく丼 きゃべつとしらすの和え物 きのこと大根の味噌汁 オレンジ	黒糖ちんびん ミルク	米 黒糖 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 舞茸 しめじ えのき 大根 オレンジ	もずくの旬は初夏 4月から夏の終わりの 9月です。この時期は 冷凍ではなく生の もずくが出回ります。
7 金	ケチャップライス 照り焼きチキン ポイルブロッコリー カットトマト りんごジュース	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 はちみつ マヨネーズ 小麦粉	豚挽き肉 鶏もも肉 魚肉ソーセージ 卵 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 ブロッコリー トマト りんごジュース ゴーヤー	明日はゴーヤーの日！ 1日早めに ゴーヤーを使った かき揚げを準備しました。
8 土	鶏と野菜のあんかけ丼 大根のシークァーサー風味 わかめの味噌汁 バナナ	シリアルヨーグルト せんべい	米 いちごジャム コーンフレーク グラノーラ カルシウムせんべい	鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 大根 シイクワシャー果汁 ねぎ バナナ	丼ものの具は かたくり粉でトロミを つけるとまるで本格的な 料理になりますよ。
10 月	タコライス ブロッコリーのおかか和え もずくのみそ汁 グレープフルーツ	オレンジケーキ ミルク	米 マーメレード 小麦粉	合挽き肉 ピザチーズ 糸削り節 おきなわもずく かつお節 煮干し 卵 プレーンヨーグルト ミルク	玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト ブロッコリー 人参 えのき グレープフルーツ	大好きなタコライス！ つぶした大豆も入れて 栄養満点！
11 火	雑穀御飯 油味噌 うちなー風イリチー 大根サラダ かき卵すまし汁 りんご	フルーツヨーグルト せんべい	米 もちぎび 押麦 ごまドレッシング カルシウムせんべい	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 刻み昆布 卵 かつお節 プレーンヨーグルト	ごぼう 大根 人参 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ りんご バナナ みかん缶	ヨーグルトは 整腸作用があり お腹の調子を整えて くれます。
12 水	雑穀御飯 鮭の照焼き おからイリチー キャベツのみそ汁 ブルー	クリームパン アセロラジュース	米 もちぎび 押麦 クリームパン	鮭 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し	生姜 人参 乾しいたけ キャベツ しめじ なら ブルー	今日はアセロラの日 甘酸っぱくて ビタミンも豊富です。
13 木	雑穀御飯 納豆 手作りナゲット パイパイ炒め アーサの味噌汁 グレープフルーツ	ごまクリームサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ ロールパン ごまクリーム	納豆 ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 ミルク	青パイパイ 人参 なら えのき グレープフルーツ	簡単ナゲット！ ビニール袋で混ぜて 揚げるだけです 挑戦してみてください！
14 金	沖縄そば 野菜とささみの和え物 バナナ	からし菜おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ささみ しらす干し	ねぎ キャベツ 人参 ホールコーン缶 バナナ からし菜	副菜に野菜の和え物を 添えてバランス良く！
15 土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め マッシュポテト 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ	ドーナッツ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ ねぎ オレンジ	緑の仲間、病気に 負けない元気な体を 作り出す

*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5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 月	トマトチキンカレー 甘酢漬け かき卵すまし汁 オレンジ	簡単ココアスコーン ミルク	米 じゃが芋 生クリーム ホットケーキミックス	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 牛乳 ミルク	にんにく 生姜 トマトホール缶 人参 玉葱 セロリー りんご グリーンピース冷 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン えのき ねぎ オレンジ	トマトからダシがとれるのを知っていますか？ グルタミン酸が豊富で美味しいダシがとれます。
18 火	雑穀御飯 魚のよもぎ天ぷら 麩いりちー 大根としめじの味噌汁 バナナ	うむくじひらやーちー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 車心 タピオカ粉	白身魚 卵 豚肉 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	よもぎ キャベツ 人参 にら 大根 しめじ バナナ	ヨモギの美味しい季節です 今日は天ぷらの衣に混ぜてみました。
19 水	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 ハニートマト わかめの味噌汁 グレープフルーツ	パンプキンサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 はちみつ 胚芽ロールパン マヨネーズ	豚レバー 豚肉 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 トマト パセリ グレープフルーツ 南瓜	トマトの酸味が苦手ならばちみつをかけてみてはどうでしょう。フルーツ感覚で慣らしていくのも良いでしょう。
20 木	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ 豆腐の土佐揚げ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー	黒糖アガラサー 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 黒糖	白身魚 沖縄豆腐 糸削り節 煮干し かつお節 牛乳 調製豆乳	人参 玉葱 ピーマン ねぎ ブルーン レーズン	アガラサーは沖縄の方言で蒸しカステラの事をいいます。
21 金	スパゲティーミートソース 野菜サラダ わかめスープ オレンジ	味噌おにぎり ミルク	スパゲッティ 白ごま 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ わかめ かつお節 ツナ缶 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー ピーマン トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト 乾しいたけ オレンジ	大好きなミートスパゲティー 小鉢のサラダもしっかり食べましょうね。
22 土	親子丼 胡瓜とワカメの和え物 茄子の味噌汁 バナナ	固形ヨーグルト おせんべい	米	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ しらす干し 油揚げ かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 茄子 バナナ	苦手な茄子も味噌汁の具材にすると食べやすいかも？
24 月	雑穀御飯 ホワイトシチュー 千きゃべつサラダ グレープフルーツ	フルーツ野菜ジュース ゼリー 亀の甲せんべい	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 米菓 あられ	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 加工牛乳 セラチン	玉葱 人参 セロリー クリームコーン缶 キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 グレープフルーツ みかん缶	貝だくさんのホワイトシチュー。いろんな材料からの旨味が美味しくなっています。
25 火	グリーンピース御飯 鶏の照り煮 クブイリチー もやしと油揚げのみそ汁 オレンジ	アメリカンドック 豆乳	米 もちぎび 黒糖 小麦粉 ホットケーキミックス	鶏もも肉 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ウイナー 卵 牛乳 調製豆乳	グリーンピース 生 生姜 にんにく 切干し大根 人参 乾しいたけ もやし ねぎ オレンジ	春が旬のグリーンピース(エンドウ豆)。 豆類が苦手な子には本人の機嫌が良い日に挑戦しましょう。諦めず繰り返すことが大切です。
26 水	雑穀御飯 揚げ魚のトマトソースかけ きゃべつと厚揚げの中華風炒め しいたけの卵スープ ブルー	バナナケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉	白身魚 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 プレーンヨーグルト ミルク	玉葱 セロリー にんにく しめじ トマトホール缶 パセリ キャベツ 人参 ピーマン 乾しいたけ ブルー バナナ	酸味のあるトマト缶は甘めの味付けで作ると食べやすくなります。
27 木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(^_^)
28 金	とうもろこし御飯 白身魚のカレー照り焼き ブロッコリーソテー さつま芋とパチョイの味噌汁 果物缶	ポテトフライ ミルク	米 もちぎび 小麦粉 さつま芋 じゃが芋	白身魚 ベーコン かつお節 煮干し ミルク	ホールコーン缶 ブロッコリー 人参 だけのご水煮 パチョイ バイン缶 黄桃缶	いつもの照り焼き味にカレー粉をプラス。 レシピが広がります。
29 土	和風焼うどん 大根うっちゃん和え ワカメのすまし汁 バナナ	ゆかりおにぎり ミルク	うどん 米 もちぎび 押麦	豚肉 ちき揚げ あおのり粉 わかめ かつお節 味付けのり ミルク	キャベツ 人参 玉葱 しめじ にら 大根 長葱 バナナ ゆかり粉	麺料理は野菜が少なく栄養が偏りがち。保育園給食は貝だくさんにしてバランス良くしています。
31 月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ	もずくかき揚げ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉	味付けのり 豚肉 あおのり粉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し おきなわもずく 卵 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン ねぎ オレンジ	今が旬のもずくはミネラルが豊富な食材です もずく酢、もずく丼 ヒラヤーチー、味噌汁等 色々な料理を食べてみてね。

*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。

