



令和3年6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
1	火	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 千切りイリチー じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	パイナップルケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 じゃが芋 小麦粉	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 油揚げ 煮干し かつお節 プレーンヨーグルト ミルク	人参 いんげん 切干し大根 なら ねぎ バナナ パイン缶	大根を細切りにして 乾燥させた切り干し大根。 カルシウム、食物繊維 が豊富です。
2	水	発芽玄米雑穀御飯 煮魚 豆腐ちゃんぶるー ごぼうの味噌汁 グレープフルーツ	黒胡麻黒糖ちんすこう スティック胡瓜 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 黒ごま 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ 人参 なら ごぼう 大根 ねぎ グレープフルーツ 胡瓜	発芽玄米は、玄米を わずかに発芽させたもの です。栄養価が高く 美味しいので家庭でも 食べてみてね。
3	木	沖縄そば モーウィの梅和え物 バナナ	いなり寿司 小魚 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 糸削り節 味付いなりの皮 カエリ	ねぎ モーウィ 梅干し バナナ	トロトロに煮付けた 三枚肉をのせた沖縄そば。 保育園の沖縄そばは 大好評です。
4	金	雑穀御飯 魚フライ外カッス きんぴらごぼう ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	シークワサーゼリー かんぱん	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ すりごま かんぱん	白身魚 卵 プレーンヨーグルト 茹で卵 ひじき 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	赤ピーマン 玉葱 ごぼう 人参 糸こんにゃく オレンジ シークワサーゼリース	今日は虫歯予防デー 給食も噛むことを意識して 食べてみてね。
5	土	カレーチャーハン 野菜サラダ 南瓜コーンスープ バナナ	ジャムパン ミルク	米 生クリーム ジャムパン	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レタス 胡瓜 トマト 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ	カレー風味の食事は 食欲が進みますね。 小鉢の野菜サラダも しっかり食べましょう。
7	月	雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め ポテトサラダ もすくのみそ汁 グレープフルーツ	オートミールクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋 マヨネーズ オートミール 小麦粉	豚肉 厚揚げ豆腐 茹で卵 ツナ缶 おきなわもすく かつお節 煮干し 卵 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 生しいたけ 胡瓜 ホールコーン缶 えのき レーズン グレープフルーツ クランベリードライ	もすくは3月～6月が旬。 沖縄は生産量が日本一。 旬のもすくを食べて 元気いっぱい。
8	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のコーン焼き クーイリチー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	バナナ 野菜ジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ	白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し	クリームコーン缶 パセリ 切干し大根 人参 乾しいたけ 冬瓜 ねぎ オレンジ バナナ	乾燥野菜はうまみと 栄養が濃縮されています 子供達にも意外と 人気ですよ！
9	水	ドライカレー ミモザサラダ ワカメのすまし汁 バナナ	うぐいすパン ミルク	米 はちみつ マヨネーズ うぐいすパン	合挽き肉 鶏レバー 茹で卵 わかめ 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 レタス ホールコーン缶 レッドキャベツ トマト 長葱 バナナ	ミモザサラダは グリーンサラダに つぶした茹卵をのせた かわいいサラダです
10	木	雑穀御飯 チキンのコーンフレーク揚げ 野菜イリチー かき卵のみそ汁 オレンジ	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 小麦粉 コーンフレーク カルシウムウエハース	鶏もも肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく キャベツ 人参 もやし いんげん 玉葱 なら オレンジ バナナ みかん缶	無糖のコーンフレーク の衣がサクサクして カミカミ、噛む力を 強くします
11	金	雑穀御飯 鮭の南蛮漬け ゴーヤーちゃんぶるー 南瓜のみそ汁 ブルー	タンナファクルー チーズ 手作り赤しそジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 タンナファクルー	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 胡瓜 人参 ゴーヤー 南瓜 トウモロコシ ブルーン 赤しそ レモン果汁	しそジュースの季節です 簡単なのでお子さんと 一緒にクッキングに 挑戦！！
12	土	雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 アーサ汁 グレープフルーツ	あんぱん ミルク	米 もちきび 押麦 冷) 里芋	納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ えのき グレープフルーツ	大人気の納豆味噌 油味噌の三枚肉を ひき割り納豆に変えた だけです、作ってみてね
14	月	雑穀御飯 魚の味噌漬け焼き 麩いりちー 冬瓜のすまし汁 オレンジ	オムレツサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 車ふ ろールパン マヨネーズ	白身魚 卵 豚肉 かつお節 ベーコン 粉チーズ 調整豆乳	生姜 キャベツ 人参 なら 冬瓜 しめじ ねぎ オレンジ ほうれん草	たくさんの野菜が入った 麩いりちーは食べやすく 野菜が苦手でも 比較的食べやすいです。
15	火	雑穀御飯 ソフトハンバーグ ポテトのチーズ味 ジュリアンスープ バナナ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 じゃが芋 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 卵 粉チーズ 鶏もも肉 鶏むね肉 ミルク	玉葱 にんにく ブロッコリー 赤ピーマン パセリ キャベツ 人参 バナナ 南瓜	豆腐を加えたハンバーグ はふっくらです。 ジュリアンスープとは 千切り野菜のコンソメ スープ。

* 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6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	水	茄子の味噌煮 スイートコーン かき卵すまし汁 ブルー	ドーナツ ミルク	米	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく スイートコーン 乾しいたけ ねぎ ブルー	旬の茄子は水分が多くみずみずしく美味しい。茄子と味噌は相性よし！ご飯が進む料理です。
17	木	薄切り肉そば オクラとトマトの酢の物 グレープフルーツ	みそおにぎり 小魚 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 わかめ 糸削り節 ツナ缶 味付けのり カエリ	ねぎ オクラ トマト グレープフルーツ	薄切り豚肉を甘辛く煮付けた肉そば。今が旬のトマトとオクラの酢の物はあっさりさっぱり。
18	金	発芽玄米雑穀御飯 魚の照り焼き 野菜スープ もずくのかき卵汁 バナナ	ごまクリームサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 胚芽ロールパン ごまクリーム	白身魚 厚揚げ豆腐 豚バラ肉 おきなわもずく 卵 かつお節 ミルク	生姜 大根 人参 乾しいたけ なら バナナ	野菜スープは豚ばら肉と厚揚げ豆腐で味くーたーにして食べやすくしています。
19	土	和風そぼろ丼 甘酢野菜 玉葱と油揚げの味噌汁 ブルー	シリアルヨーグルト	米 コーンフレーク グラノーラ	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 油揚げ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 玉葱 ねぎ ブルー いちごジャム	そぼろ丼に豆腐をプラスしてカルシウムアップ。
21	月	チキンカレー ゴーヤーの黒糖漬け トマトと卵のスープ グレープフルーツ	サーターアンダギー ミルク	米 じゃが芋 黒糖 白ごま 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご ゴーヤー トマト ねぎ グレープフルーツ	甘くて少しほろ苦いゴーヤーの黒糖漬けは初めての味かも・・・ぜひ試してみてください。
22	火	かんだばー 味噌汁 ふかし芋 小魚 胡瓜とみかんの和え物 ゆし豆腐汁 バナナ	ぜんざい(あまがし) 塩せんべい	米 さつまいも 押麦 黒糖	豚肉 ツナ缶 カエリ わかめ ゆし豆腐 かつお節 金時豆	カスラ 人参 乾しいたけ 胡瓜 みかん缶 ねぎ バナナ	明日は沖縄の終戦記念日慰霊の日です。昭和初期の食事を再現してみました。当時は分量も少なくもっと粗末な食事だったと思われます。
24	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
25	金	発芽玄米雑穀御飯 タンダーフィッシュ 南瓜のそぼろ煮 鶏レバーとはんだまの味噌汁 オレンジ	カミカミかき揚げ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉	鮭 プレーンヨーグルト 鶏挽き肉 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 南瓜 人参 ハンダマ オレンジ ごぼう	最近の家庭料理では見かけない「はんだま」はとても栄養価の高い野菜なので挑戦してみました。
26	土	ソース焼きそば スティック大根 ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	のりおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおのり粉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し のり佃煮 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 バナナ	麺料理は野菜不足になりがち。簡単でいいので野菜の小鉢をプラスしましょう。
28	月	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 ジャーマンポテト ワカメと油揚げの味噌汁 オレンジ	レバーペーストサンド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ロールパン 生クリーム	鶏もも肉 ベーコン わかめ 油揚げ かつお節 煮干し 鶏レバー ミルク	にんにく 玉葱 パセリ オレンジ	簡単に作れてお弁当の一品にもなる鶏のケチャップ煮です。
29	火	発芽玄米雑穀御飯 豆まめミートローフ サラダスパゲッティ しいたけの卵スープ すいか	お芋のかりんとう ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび パン粉 スパゲッティ マヨネーズ さつまいも	豚挽き肉 牛挽き肉 卵 レッドキドニー缶 ツナ缶 かつお節 ミルク	にんにく ホールコーン缶 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 人参 乾しいたけ すいか	食べなれていない豆類を挽き肉と一緒に調理しました。食べられるかな？
30	水	雑穀御飯 きびなごカレー粉揚げ タマナーちゃんぶるー アーサ汁 バナナ	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ホットケーキミックス はちみつ	きびなご 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 乾燥あおさ かつお節 牛乳 卵 ミルク	キャベツ 人参 えのき バナナ	小魚はカルシウムたっぷり！しっかり噛んで食べてみましょう。

*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。

