



令和3年7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	和風そぼろ丼 オクラの和え物 ごぼうと油揚げのみそ汁 メロン	タンナファクルー チーズ ミルク	米 タンナファクルー	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸削り節 油揚げ かつお節 煮干し プロセスチーズ ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 オクラ 胡瓜 ごぼう ねぎ メロン	おくらは食物繊維が豊富です。 カリウムも多く夏の体を元気にします
2	金	雑穀御飯 鮭のムニエル レバーと野菜炒め わかめと玉葱の味噌汁 すいか	もずく入りピラヤーチー スティック胡瓜 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鮭 鶏レバー 豚肉 わかめ かつお節 煮干し おきなわもずく 卵 ミルク	パセリ ブロッコリー 人参 もやし 玉葱 キャベツ なら すいか ねぎ 胡瓜	瓜類は体の中からほてりを冷ましてくれます。 ほてった体をクールダウン!
3	土	ケチャップライス 胡瓜とワカメの和え物 きのこの味噌汁 バナナ	クリームパン ミルク	米 クリームパン	鶏もも肉 わかめ しらす干し 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 マッシュルーム缶 グリーンピース冷 胡瓜 えのき しめじ 冬瓜 バナナ	ケチャップライスは冷蔵庫の余り野菜で簡単に作れます。
5	月	タコライス 南瓜甘煮 もずくのみそ汁 ブルー	スコーン ミルク	米 生クリーム 小麦粉	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ おきなわもずく かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 人参 しめじ ブルー ブルーベリージャム	沖縄の暑い夏はコレだー!!
6	火	七夕ちらし寿司 筑前煮 チーズ 三色そうめん汁 メロン	フルーツポンチ 星型せんべい	米 白ごま そうめん	鮭 卵 きざみのり 鶏もも肉 プロセスチーズ かつお節	胡瓜 青しそ 人参 大根 ごぼう オクラ れんこん水煮 メロン 乾しいたけ バナナ りんご みかん缶 パイン缶 りんごジュース	七夕をイメージしました。 筑前煮をプラスして栄養もバッチリです。
7	水	キャロットピラフホワイトソースかけ ブロッコリーサラダ しいたけの卵スープ オレンジ	さつま芋の胡麻団子 揚げ ミルク	米 小麦粉 さつま芋 白玉粉 白ごま	鶏もも肉 牛乳 ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	人参 玉葱 パセリ ブロッコリー ホールコーン缶 乾しいたけ オレンジ	人参たっぷりピラフに白いソースがかり美味しそう。
8	木	冬瓜子キンカレー ひじきサラダ 絹ごしとえのきのすまし汁 グレープフルーツ	給食用アイスクリーム カルシウムウエハース	米 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま カルシウムウエハース	鶏もも肉 ひじき ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 アイスクリーム	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 ビーマン ホールコーン缶 赤ビーマン 冷) ムキ枝豆 えのき ねぎ グレープフルーツ	県産品の冬瓜をたくさん使ったカレー。 お味はどうですか?
9	金	冷やし中華 スイートコーン すいか	ツナマヨおにぎり ミルク	茹で中華めん マヨネーズ 白ごま 米	ロースハム 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 果汁 スイートコーン すいか	この夏初めての冷やし中華。 具たくさんでバランス良い。
10	土	マーボー豆腐丼 モーウィの甘酢和え アーサと豆苗のスープ バナナ	ジャムパン ミルク	米 ジャムパン	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ モーウィ グリーンピース冷 シイクワシャー果汁 パイン缶 トウモロコシ バナナ いちごジャム	保育園のマーボーは具たくさん。辛くなくうまみ多し。
12	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉生姜焼き もずくの酢の物 冬瓜のみそ汁 グレープフルーツ	野菜とチーズのケーキ サレ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	味付けのり 豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し 卵 プロセスチーズ ミルク	玉葱 ビーマン 赤ビーマン 生姜 レモン 果汁 胡瓜 みかん缶 冬瓜 人参 ねぎ グレープフルーツ パセリ	酢の物が苦手な子も保育園のもずく酢はみかんが入っていておいしくいただけます
13	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のから揚げ ゴーヤーちゃんぷるー アーサ汁 バナナ	さつま芋ぜんざい	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 黒糖 さつま芋	白身魚 あおりの粉 豚肉 卵 沖縄豆腐 乾燥あおさ かつお節 金時豆	ゴーヤー 玉葱 人参 えのき バナナ	保育園のゴーヤーちゃんぷるーは玉葱や人参も入って甘味があります
14	水	雑穀御飯 チキンの照煮 タマネーイリチー 豆腐のみそ汁 パイン	フルーツヨーグルト	米 もちきび 押麦 じゃが芋 グラノーラ コーンフレーク	鶏もも肉 ツナ缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 なら ねぎ パインアップル生 パイン缶 バナナ みかん レーズン	方言でタマネー何の野菜でしょうか? お子さんとクイズしてみてくださいね!
15	木	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 蒸し南瓜 へちまのみそ汁 オレンジ	ごまクリームサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 ロールパン ごまクリーム	白身魚 豚肉 卵 かつお節 煮干し 調製豆乳	らっきょう 甘酢漬 南瓜 へちま 人参 えのき オレンジ	淡泊な白身魚に甘酢らっきょうとマヨネーズでタルタル風に。 美味しく仕上がります。

*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7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	金	沖縄そば ゴーヤー和え物 パイン	おかかおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 糸削り節 味付けのり	ねぎ ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 パインアップル 生 パイン缶	沖縄の暑い夏を のりきるウチナー野菜 ゴーヤー！ 今日は和え物で いただきます。
17	土	とうもろこし御飯 夏野菜のソフシー マッシュポテト わかめのすまし汁 ブルー	スティックパン ココア	米 もちきび じゃが芋 スティックパン	鶏もも肉 ピザチーズ 牛乳 わかめ かつお節 ミルク	ホールコーン缶 冬瓜 茄子 黄ピーマン 赤ピーマン トマト にんにく パセリ えのき 長葱 ブルー	夏野菜は水分が 多く、体を涼しく してくれます
19	月	親子丼 モーウィ和え物 茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ	揚げパン ミルク	米 コッペパン	きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 油揚げ 煮干し かつお節 きな粉 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 モーウィ 胡瓜 茄子 ねぎ オレンジ	親子丼は 食べやすく栄養満点！ 子供達も大好きな 献立です。
20	火	雑穀御飯 魚の南蛮漬け 干切りイリチー 絹ごしとしめじのすまし汁 すいか	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 もち粉	白身魚 刻み昆布 豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 ミルク	玉葱 胡瓜 人参 切干し大根 にら しめじ ねぎ すいか レーズン	夏のメニュー南蛮漬け 甘酸っぱくて食欲増進 疲労回復になります
21	水	夏野菜カレー 甘酢野菜 まいたけの卵スープ バナナ	ぶどうゼリー 小魚 亀の甲せんべい	米 じゃが芋	豚肉 卵 かつお節 カエリ	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 茄子 ホールコーン缶 大根 赤ピーマン りんご 胡瓜 舞茸 バナナ ぶどうジュース	まいたけはカルシウムの 吸収を助け、ビタミンDや ビタミンB群、亜鉛が 豊富な食材です。
24	土	スパゲティーナポリタン 野菜サラダ 南瓜コーンスープ オレンジ	ゆかりごまおにぎり ミルク	スパゲッティ 生クリーム 米 もちきび 白ごま	ロースハム 粉チーズ ミルク	玉葱 人参 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 ゆかり粉	スパゲティーは 子供達が大好きな 献立です。 小鉢の野菜サラダも しっかり食べましょう。
26	月	もずく丼 温野菜 わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	お好み焼き ミルク	米 ごまドレッシング 小麦粉 長芋 マヨネーズ	おきなもずく 豚挽き肉 卵 わかめ かつお節 煮干し 豚肉 糸削り節 あおりの粉 ミルク	ピーマン 赤ピーマン 南瓜 玉葱 人参 バナナ キャベツ 長葱	もずく丼は 人気があり リクエストの多い 献立です。
27	火	キッズちゃんぼん さつま芋ヨーグルトサラダ すいか	いなり寿司 キャンディーチーズ 麦茶	茹で中華めん さつま芋 マヨネーズ 米 白ごま	かつお節 牛乳 豚肉 あさり水煮缶 なると プレーンヨーグルト 味付けのり皮 プロセスチーズ	にんにく 生姜 キャベツ 人参 しめじ ホールコーン缶 胡瓜 りんご レーズン シイクワシャー果汁 すいか	長崎ちゃんぼんを 保育園児ように 食べやすくしました。
28	水	雑穀御飯 魚のトマトクリームソースかけ ウンチーちゃんぶるー へちまの味噌汁 オレンジ	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 牛乳 牛ロース肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 魚肉ソーセージ 卵 ミルク	トマト にんにく ようさい(ウンチー) 人参 しめじ へちま 玉葱 えのき オレンジ ゴーヤー	夏野菜のウンチー (えんさい)の登場です 先に硬い茎の部分から 炒めるのがコツです。
29	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^)
30	金	バターライス 鮭の香草焼き チョップドサラダ 夏野菜スープ オレンジ	黒糖くずもち ミルク	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 黒糖 芋くず タビオカ粉	鮭 粉チーズ ささみ プロセスチーズ 鶏もも肉 きなこ ミルク	パセリ みずな 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく トマト ズッキーニ ホールコーン缶 オレンジ	チョップドサラダは いろいろな材料を細かく カットされて食べやすい サラダです。
31	土	和風あんかけ丼 甘酢漬け 豆腐の味噌汁 ブルー	固形ヨーグルト おせんべい	米	豚肉 ツナ缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 長葱 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン ねぎ ブルー	1品料理の丼物は 栄養が偏りがち、 色んな食材を使って バランス良く。

*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。

