



令和4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	金	ポークカレー ポイルブロッコリー アーサ汁 オレンジ	パン 豆乳	米 ジャガイモ パン	豚肉 乾燥あおさ かつお節 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ りんご ブロッコリー えのき オレンジ	新学期の始まりです。 安全で栄養のある 美味しい給食を 目指して調理室も 頑張ります。
2	土	ふりかけ御飯 胡瓜とワカメの和え物 豚汁 バナナ	バームクーヘン ミルク	米	わかめ 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ミルク	胡瓜 ごぼう 人参 玉葱 バナナ	具だくさんの豚汁。 いろいろな食材の うま味で美味しく 仕上がります。
4	月	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根とセロリの甘酢和え コーンと卵のスープ オレンジ	三月菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ 大根 グリーンピース冷 セロリー ねぎ ホールコーン缶 オレンジ	具だくさんのマーボー 豆腐はあじくーたー。 野菜の副菜で更に 栄養アップ!!
5	火	雑穀御飯 鮭の照焼き 鶏と大根の煮つけ しめじと玉葱の味噌汁 りんご	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 ジャムパン	鮭 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 大根 人参 パクチョイ しめじ 玉葱 ねぎ りんご	鮭の照り焼を食べた ことありますか? 意外と合いますよ。
6	水	薄切り肉そば 胡瓜とみかんの和え物 グレープフルーツ	ワカメおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 わかめ 味付けのり	ねぎ 胡瓜 みかん缶 グレープフルーツ	薄切りの豚肉を 甘辛く味付けして のせた沖縄そばは 時短で出来ますよ。
7	木	グリーンピース御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー炒め 若竹汁 いちご	スコーン ミルク	米 パン粉 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 卵 鶏もも肉 わかめ かつお節 牛乳 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 若細竹水煮 ねぎ いちご	まだ上手に飲み込みが 出来ない幼児の食事 には汁物類が必要。
8	金	雑穀御飯 納豆 煮魚 人参シリシリー じゃが芋の味噌汁 オレンジ	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	納豆 白身魚 ツナ缶 卵 煮干し かつお節 おきなわもずく ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ キャベツ オレンジ	納豆はカルシウムや ビタミン類が豊富。 血液もサラサラに してくれます。
9	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	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ 米	ウインナー わかめ ツナ缶 鶏むね肉 牛乳 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン しめじ トマトホール缶 大根 クリームコーン缶 パセリ バナナ	麺料理には 野菜の副菜を 付けてバランス良く!
11	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 いちご	焼き芋 ミルク	米 白ごま さつま芋	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 ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 玉葱 ねぎ いちご	色は地味ですが あじくーたーで人気 もずく丼!
12	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き パパヤーイリチー ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	サラダサンド りんごジュース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 胚芽ロールパン	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ささみ	生しいたけ 人参 玉葱 青パパイヤ いら ほうれん草 しめじ グレープフルーツ キャベツ 胡瓜 りんごジュース	パスツキが気になる お魚料理には バターやマヨネーズは どうでしょう。
13	水	茄子味噌丼 フルーツサラダ 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ	キャロットケーキ ミルク	米 小麦粉	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 卵 ミルク	茄子 人参 玉葱 えのき ピーマン レタス 胡瓜 パイン缶 レーズン オレンジ	人参の美味しい 季節です 今日はシナモンも 香るケーキで いただきます
14	木	雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き 春ごぼうイリチー 鶏レバー汁 バナナ	ぶどうゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま じゃが芋 胚芽クラッカー	白身魚 豚肉 鶏レバー 鶏もも肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ	ごぼう 人参 にんにく 小松菜 バナナ ぶどうジュース	柔らかい鶏レバーで レバー汁。 家庭でも試してみて!

*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4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	
15	金	春のたけのご御飯 大根と豚肉の煮付け わかめとみつばのすまし汁 りんご	オートミルククッキー ミルク	米 もち米 オートミール 小麦粉	鶏もも肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 卵 ミルク	たけのご水煮 人参 みつば 大根 りんご レーズン クランベリードライ	春が旬のたけのこや 山菜。沖縄ではあまり 馴染みがありませんが 本土では春の風物詩 です。	
16	土	親子丼 大根うっちゃん和え キャベツの味噌汁 オレンジ	パン ミルク	米 あんパン	きざみのり 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ 大根 キャベツ しめじ オレンジ	甘酢漬けの大根に うっちゃんパウダーを プラスして風味良く しました。	
18	月	雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き タマナーちゃんぶるー もずくの味噌汁 ブルー	ヨーグルトパフェ	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ コーンフレーク	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 おきなわもずく 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 えのき ねぎ ブルー バナナ みかん缶 りんご	モズクの美味しい 季節です。 今日は味噌汁で いただきます。	
19	火	肉うどん スティック野菜 バナナ	味噌おにぎり 麦茶	うどん マヨネーズ 米	かつお節 豚肉 ツナ缶 味付けのり	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 大根 胡瓜 バナナ	うどんはのどごし がよくて、子供達に 人気。お野菜も一緒 に食べてバランスを 整えましょう！	
20	水	雑穀御飯 味付けのり 鶏とじゃが芋の甘酢炒め ワカメのみそ汁 オレンジ	オムレツサンド フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ロールパン マヨネーズ	味付けのり 鶏もも肉 わかめ 煮干し かつお節 ベーコン 卵 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ しめじ ねぎ オレンジ ほうれん草	お肉もお野菜も いろいろ入った 甘酢炒め、病気に 負けない元気な体を 作ります	
21	木	鮭ほぐし丼 春野菜スープ バナナ	シリアルミルク	米 白ごま コーンフレーク グラノーラ	鮭 卵 鶏もも肉 ミルク	生姜 冷) いんげん 人参 キャベツ 玉葱 アスパラガス ホールコーン缶 バナナ	アスパラやコーン キャベツ、春の 柔らかくておいしい お野菜のスープです	
22	金	チキンケチャップライス ピーマンソテー ゆし豆腐味噌汁 フルーツゼリー	ポテトフライ ミルク	米 ゼリー じゃが芋	鶏もも肉 豚肉 ゆし豆腐 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 ねぎ	じゃが芋は ビタミンCが豊富 ポテトフライには メイクインが おすすめです	
23	土	ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 グレープフルーツ	スティックパン ミルク	米 マヨネーズ スティックパン	豚肉 茹で卵 わかめ かつお節 ミルク	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 グレープフルーツ	ゆで卵でミモザの 花をイメージした 春のサラダです	
25	月	とうもろこし御飯 豚肉と三色豆のトマト煮込み ふかし芋 卵スープ ブルー	スコーン ミルク	米 もちきび さつまいも 生クリーム 小麦粉	豚肉 ウインナー レッドキドニー缶 卵 鶏もも肉 かつお節 ミルク	ホールコーン缶 人参 玉葱 大根 冷) ムギ枝豆 トマトホール缶 ブルー	洗米してコーンを プラスして普段 通りに炊きます とうもろこしご飯 甘味があって 人気があります	
26	火	雑穀御飯 魚のキャロット焼き 豆腐ちゃんぶるー きのこワカメのみそ汁 りんご	ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 黒糖 さつまいも	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 煮干し かつお節 金時豆	人参 キャベツ 玉葱 にら 舞茸 えのき ねぎ りんご	すりおろし人参と マヨネーズを魚の 上にのせてオープン で焼きます。 かわいいですよ！	
27	水	雑穀御飯 豆乳シチュー 温野菜サラダ わかめのみそ汁 バナナ	もずく入りヒラヤー チー ミルク	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 スキムミルク わかめ かつお節 おきなわもずく 卵 ミルク	人参 玉葱 キャベツ クリームコーン缶 ブロッコリー 南瓜 ねぎ バナナ	シチューの牛乳を 豆乳に変えて 脂肪分を減らして タンパク質アップ↑	
28	木	お弁当会 						お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
30	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め マッシュポテト アーサ汁 オレンジ	動物ビスケット チーズ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 動物ビスケット	豚肉 牛乳 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 プロセスチーズ 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	お肉もお野菜も きのこも入った みそ味の炒め物 子供たち、よく 食べますよ！	

*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。

