



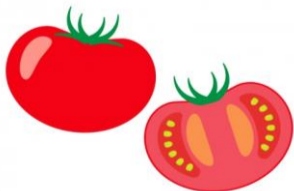
# 令和4年5月 幼児食 予定献立表



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
2	月	チキンケチャップライス 温野菜サラダ たこさんウインナー コーンスープ フルーツゼリー	亀の甲せんべい りんご 飲むヨーグルト	米 ごまドレッシング 小麦粉 ゼリー	鶏もも肉 ウインナー 加工牛乳 飲むヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルームスライス缶 グリーンピース冷 りんご ブロッコリー パセリ クリームコーン缶	今日はこどもの日 お楽しみメニュー！ たくさん食べてね
6	金	ドライカレー ミモザサラダ ソーメン汁 グレープフルーツ	ちんびん ミルク	米 はちみつ マヨネーズ そうめん 小麦粉 黒糖	合挽き肉 鶏レバー 茹で卵 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 レッドキャベツ トマト ねぎ グレープフルーツ	昔はこどもの日に ちんびんや あまがしを食べて いたんだって！
7	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根の甘酢和え かき卵味噌汁 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつまいも	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 煮干し 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 胡瓜 えのき ねぎ オレンジ	保育園の マーボー豆腐は お野菜も色々 入っておいしい ですよ！
9	月	鶏そぼろ丼 野菜とツナの和え 大根の味噌汁 オレンジ	ウムクジ天ぷら ミルク	米 さつまいも タピオカ粉	鶏挽き肉 卵 わかめ ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん キャベツ 大根 ホールコーン缶 ねぎ オレンジ	食べやすいそぼろ丼 には野菜料理の副菜を 組み合わせて バランス良く。
10	火	雑穀御飯 魚のから揚げ ひじき煮 ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ロールパン	白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	糸こんにゃく 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ グレープフルーツ いちごジャム	ひじきやわかめなどの 海藻類は体の調子を 整えるミネラル分が たくさん含まれて います。
11	水	肉うどん ブロッコリーサラダ バナナ	味噌おにぎり ミルク	うどん 米	かつお節 豚肉 ささみ ツナ缶 味噌つけのり ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 ブロッコリー ホールコーン缶 バナナ	甘辛く味噌つけた 豚肉をトッピングした 肉うどんには野菜 料理をプラスして ください。
12	木	雑穀御飯 味噌つけのり チキンのケチャップ煮 マカロニサラダ ワカメときのこの味噌汁 ブルーベリー	シークワサーゼリー チーズ 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ	味噌つけのり 鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 トマト にんにく 生姜 胡瓜 人参 ホールコーン缶 しめじ えのき ブルーン シークワサージュース	暑くなると ゼリー等が食べた くなりますね。 今日のおやつは シークワサーゼリーです。
13	金	雑穀御飯 のり納豆 煮魚 パパイヤ炒め 南瓜の味噌汁 オレンジ	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	納豆 のり佃煮 赤魚 ベーコン かつお節 煮干し おきなわもずく 卵 ミルク	生姜 青パパイヤ 人参 冷) いんげん 南瓜 玉葱 ねぎ オレンジ	納豆初心者には のり佃煮を混ぜると 食べやすくなります。
14	土	親子丼 胡瓜とワカメのじゃこ和え もずくの味噌汁 グレープフルーツ	ビスケット バナナ ミルク	米 アスパラガスビスケッ ト	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ しらす干し なんと おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 ねぎ グレープフルーツ バナナ	保育園の親子丼は 臭たくさん。 副菜の小鉢も じゃこでうま味が いっぱい。
16	月	トマトチキンカレー 甘酢野菜 しいたけの卵スープ オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 ジャガイモ 黒糖	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 牛乳 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 セロリー 人参 トマトホール缶 りんご 大根 胡瓜 乾しいたけ オレンジ レーズン	アガラサーは 昔から食べられている 沖縄のおやつです。
17	火	雑穀御飯 魚のムニエル 麩いりちー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	サラダサンド フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 車心 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ささみ	パセリ キャベツ 人参 にら 玉葱 バナナ 胡瓜	車麩が主役の 炒め物。 卵をからめて もちふわ感をだし 野菜と一緒に炒めます

\*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4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
18	水	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 大根の味噌汁 グレープフルーツ	カップケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 生クリーム 小麦粉	豚肉 あおのり粉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 玉葱 人参 ピーマン 大根 しめじ グレープフルーツ	タンパク質と野菜を 一緒にいただける 生姜焼き。 ご飯がすすみますね。
19	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 ゴーヤーイリチー もずくの味噌汁 ブルーベリー	フルーツヨーグルト和 え 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 パン粉 胚芽クラッカー	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	人参 いんげん ゴーヤー 玉葱 ねぎ ブルーベリー 黄桃缶 パイン缶 バナナ	これから ゴーヤーがどんどん 美味しくなる季節です 苦手な子もまずは 一口からチャレンジ!
20	金	タコライス 南瓜サラダ 小松菜とえのきの味噌汁 オレンジ	クリームパン ミルク	米 マヨネーズ クリームパン	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ ロースハム かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 胡瓜 小松菜 えのき オレンジ	ポテトサラダも 美味しいけど 南瓜サラダも おすすめですよ。
21	土	ロールパン チリコンカン 温野菜サラダ あっさりコーンスープ バナナ	ゆかりごまおにぎり ミルク	ロールパン ごまドレッシング 米 もちきび 白ごま	レッドキドニー缶 豚バラ肉 鶏挽き肉 加工牛乳 ミルク	玉葱 にんにく トマトホール缶 ブロッコリー 人参 クリームコーン缶 ホールコーン缶 パセリ バナナ ゆかり粉	豆類が苦手な子も チリコンカンなら 食べられるかも?
23	月	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ グレープフルーツ	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉 鶏むね肉 加工牛乳 スキムミルク 牛乳 卵 ミルク	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 レタス 胡瓜 トマト グレープフルーツ	優しい味のホワイト シチューは牛乳と スキムミルクで カルシウムアップ。
24	火	雑穀御飯 豚肉の照り焼き きゃべつと厚揚げの中華風炒め アーサの味噌汁 オレンジ	スコーン ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ	豚肉 厚揚げ豆腐 乾燥あおさ かつお節 煮干し 卵 牛乳 ミルク	にんにく キャベツ 人参 ピーマン 赤ピーマン 長葱 オレンジ	厚揚げの入った 中華炒めは あじくーたー。
25	水	沖縄そば モーウィ和え物 バナナ	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 糸削り節 味付けのり	ねぎ モーウィ 胡瓜 人参 バナナ	保育園のそば出しは 100%無添加。 だし骨や昆布、野菜の だしで優しい味です。
26	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^♪
27	金	雑穀御飯 魚の塩焼き 干切りイリチー ゆしどうふ味噌汁 バナナ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉	白身魚 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 卵 ミルク	切干し大根 人参 にら ねぎ バナナ 南瓜	切り干し大根で作る 干切りイリチーは 意外と園児が好む 献立。
28	土	カレーチャーハン フルーツサラダ コーンと卵のスープ ゼリー	ジャムパン ミルク	米 ロールパン	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レタス 胡瓜 パイン缶 レーズン ホールコーン缶 ねぎ ブルーベリージャム	果物缶を混ぜた サラダは食べやすく 土曜のお昼に ピッタリ!!
30	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉のブルーベリー炒め ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	ポイルコーン バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	味付けのり 豚肉 茹で卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 ブルーベリー 赤ピーマン 人参 胡瓜 ほうれん草 しめじ オレンジ スイートコーン バナナ	とうもろこしの 美味しい季節です 芯つきのコーン かみかみ、いい 経験ですね!
31	火	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 豆腐ちゃんぷるー ごぼうの味噌汁 グレープフルーツ	ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し 金時豆	にんにく トマト トマトホール缶 玉葱 キャベツ 人参 にら ごぼう ねぎ グレープフルーツ	ちゃんぷるーは 親しみのある献立。 野菜と沖縄豆腐の 組み合わせは最高です

\*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。

