



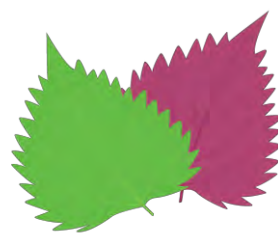
令和4年6月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | きいろの食品 (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 | 水 | かみかみカレーライス 甘酢漬け しいたけの卵スープ オレンジ | 黒胡麻黒糖ちんすこう ミルク | 米 押麦 ジャガ芋 黒糖 黒ごま 小麦粉 | 豚肉 卵 レッドキドニー缶 かつお節 ミルク | 生姜 にんにく 玉葱 人参 れんこん水煮 りんご 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン 乾しいたけ オレンジ | 今日のカレーライスは かみかみ食材が 入ってます。 何が入ってるかな？ |
| 2 | 木 | 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 南瓜コーンスープ ブルー | もずく入りヒラヤー チー 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 生クリーム 小麦粉 | 豚挽き肉 牛挽き肉 卵 ツナ缶 レッドキドニー缶 おきなわもずく ミルク | にんにく 玉葱 ホールコーン缶 人参 赤ピーマン 胡瓜 南瓜 クリームコーン缶 パセリ ブルー ねぎ | 苦手な豆類も 刻んでひき肉に まぜまぜ！ 美味しくいただけます |
| 3 | 金 | 雑穀御飯 きびなご磯から揚げ ゴーヤーちゃんぶるー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ | フルーツゼリー チーズ かんぱん | 米 もちきび 押麦 小麦粉 ゼリー かんぱん ノンソルトクラッカー | きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ | ゴーヤー 玉葱 人参 バナナ | 6月4日は むし歯予防の日。 噛むことを意識した 献立を用意しました。 カミカミ頑張っ！ |
| 4 | 土 | 中華丼 スティック野菜 アーサ汁 オレンジ | クリームパン ミルク | 米 黒糖 マヨネーズ クリームパン | 豚肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク | キャベツ 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 大根 胡瓜 えのき オレンジ | たくさんの野菜を 使った中華丼。 食べごたえがあります |
| 6 | 月 | タコライス 芋芋サラダ お豆腐スープ ブルー | バナナケーキ ミルク | 米 さつま芋 ジャガ芋 マヨネーズ 白ごま 小麦粉 | 牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ プレーンヨーグルト 絹ごし豆腐 わかめ 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 胡瓜 人参 トウモロコシ ブルー バナナ | タコライスは人気 メニュー。 いろんな野菜と大豆が 入ってます。 |
| 7 | 火 | 沖縄そば ゴーヤーの白和え オレンジ | ふりかけおにぎり 小魚(かみ) | ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米 | 豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり カエリ | ねぎ ゴーヤー 人参 オレンジ | 苦瓜はチャンプルー だけじゃない、 今日は豆腐と和えて 白和えで頂きます。 |
| 8 | 水 | 雑穀御飯 味付けのり 白身魚のきのこクリームかけ 胡瓜とみかんの和え物 かき卵味噌汁 グレープフルーツ | 大豆とひじきおやつか き揚げ ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム | 味付けのり 白身魚 わかめ 卵 かつお節 煮干し ひじき ミルク | 生しいたけ 舞茸 えのき にんにく パセリ 胡瓜 みかん缶 グレープフルーツ | 淡白な白身魚は きのこたっぷりの クリームソースを かけていただきます。 |
| 9 | 木 | 発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クープイリチー 南瓜のみそ汁 バナナ | ぜんざい | 米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 さつま芋 | 沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおのり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆 | 人参 乾しいたけ 切干し大根 南瓜 えのき ねぎ バナナ | 意外とうちな一料理 ってよく食べます。 もっと乾物野菜を 利用しましょう。 |
| 10 | 金 | 雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 五目煮 冬瓜の味噌汁 ブルー | サーターアンダギー ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 | 白身魚 プレーンヨーグルト 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク | にんにく 生姜 玉葱 大根 人参 ごぼう いんげん 冬瓜 小松菜 ブルー | 煮物ってご飯が 進みますね。 時には時間を作って 和の煮物はどう でしょう。 |
| 11 | 土 | ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 オレンジ | おせんべい バナナ ミルク | 米 マヨネーズ 米菓 甘辛せんべい | 豚肉 茹で卵 わかめ かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 人参 しめじ トマトホール缶 グリーンピース冷 レタス 胡瓜 トマト オレンジ バナナ | 煮込み料理は たっぷりの野菜を 入れるチャンス。味に 深みも加わります。 |
| 13 | 月 | もずく丼 モーウィ和え物 キャベツと鶏肉のみそ汁 グレープフルーツ | オートミールクッキー ミルク | 米 オートミール 小麦粉 | おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク | ピーマン 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 キャベツ 人参 なら グレープフルーツ レーズン | モーウィの カリカリした 食感を楽しみ ましょう！ |
| 14 | 火 | 発芽玄米雑穀御飯 煮魚 ピーマンソテー ジャガ芋とワカメのみそ汁 オレンジ | レバーペーストサンド ミルク | 米 発芽玄米 押麦 もちきび ジャガ芋 胚芽ロールパン 生クリーム | 赤魚 白身魚 豚肉 わかめ 煮干し かつお節 鶏レバー ミルク | 生姜 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン オレンジ | 子供達が少し苦手な ピーマン。絵本や 紙芝居を使って 導入すると美味しく 食べれるかも・・・？ |
| 15 | 水 | 豚肉と野菜のカレー スティック野菜 わかめのすまし汁 バナナ | 手作り赤しそジュース コッペパン | 米 ジャガ芋 コッペパン | 豚肉 わかめ かつお節 | 生姜 人参 玉葱 ピーマン りんご 胡瓜 大根 赤ピーマン バナナ 赤しそ レモン 果汁 | 赤しその時期です 夏バテ予防に しそジュース おすすめ |

*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 (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 |
|----|----|--|-----------------------|---|---|---|--|
| 16 | 木 | 雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 きんぴらごぼう ほうれん草の味噌汁 オレンジ | バナナ フルーツ野菜ジュース | 米 もちきび 押麦 すりごま | 鶏もも肉 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し | 玉葱 にんにく ごぼう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 オレンジ バナナ | ごぼうはよく 噛んでごっくん してね、食物繊維も 豊富で腸内環境を 整えます |
| 17 | 金 | 雑穀御飯 魚の南蛮漬け 人参シリシリー 南瓜のみそ汁 ブルーベリー | もずくかき揚げ ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 | 白身魚 ツナ缶 卵 かつお節 煮干し おきなわもずく ミルク | 玉葱 胡瓜 人参 にら 南瓜 トウモロコシ ブルーベリー | さっぱり南蛮漬け たんぱく質も お野菜もクエン酸も 一緒に食べて いいですね！ |
| 18 | 土 | 雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 アーサ汁 グレープフルーツ | スティックパン ミルク | 米 もちきび 押麦 冷)里芋 スティックパン | 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 | 納豆みそは子供達 に人気メニューです 簡単なのでお家でも 作ってみてね |
| 20 | 月 | 親子丼 オクラとトマトの酢の物 茄子の味噌汁 オレンジ | 黒糖ちんびん ミルク | 米 黒糖 小麦粉 | きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ 糸削り節 油揚げ 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 オクラ トマト 茄子 オレンジ | 赤と緑のカラフルな 酢の物。ビタミンや 食物繊維も豊富です。 ほめながら食べさせ ましょう。 |
| 21 | 火 | カミカミおこわ 白身魚のカレー照り焼き ブロッコリーソテー パクチョイの味噌汁 グレープフルーツ | アイスクリーム カルシウムウエハース | 米 もち米 小麦粉 カルシウムウエハース | 鶏もも肉 油揚げ 白身魚 かつお節 煮干し アイスクリーム | たけのこ水煮 ごぼう 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 パクチョイ えのき グレープフルーツ | カレー粉は便利な 調味料。塩焼き・照り 焼き・フライや天ぷら 衣などに利用してみ ては？ |
| 22 | 水 | かんだばーホ 味噌汁 小魚(かか) 胡瓜とみかんの和え物 ゆし豆腐汁 バナナ | ふかし芋 ミルク | 米 さつま芋 | 豚肉 ツナ缶 カエリ わかめ ゆし豆腐 かつお節 ミルク | カズラ 人参 乾しいたけ 胡瓜 みかん缶 ねぎ バナナ | 明日は「慰霊の日」。 平和学習の一環で その時代に食べてた であろう食事を 少し再現してみました |
| 24 | 金 | 鶏そば モーウィの甘酢和え バナナ | 鮭おにぎり スティック胡瓜 | ゆで沖縄そば 米 白ごま | 鶏もも肉 かつお節 ちき揚げ わかめ 鮭 味付けのり | ねぎ モーウィ シークワサー生果汁 パイン缶 バナナ 胡瓜 | いつもの沖縄そばと 違い鶏の照り焼きを のせた鶏そばです。 |
| 25 | 土 | じゃこチャーハン シルバーサラダ ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ | ジャムサンド ミルク | 米 白ごま 春雨 マヨネーズ ロールパン | しらす干し 卵 ささみ 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク | からし菜 ホールコーン缶 にんにく 胡瓜 人参 ねぎ オレンジ ブルーベリージャム | カルシウムたっぷり じゃこチャーハン。 家庭でも作って みてね。 |
| 27 | 月 | 発芽玄米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ひじき炒め かき卵みそ汁 オレンジ | 麦ケーキ ミルク | 米 発芽玄米 押麦 もちきび 麦粉 小麦粉 | 厚揚げ豆腐 ひじき 豚肉 卵 かつお節 プレーンヨーグルト ミルク | 大根 いんげん 人参 ほうれん草 オレンジ | ひじきは カルシウムや 食物繊維が豊富な 食材です。 |
| 28 | 火 | 雑穀御飯 おくら納豆 魚のから揚げ パパヤーいりちー じゃが芋とハンダマの味噌汁 グレープフルーツ | パンプキンサンド ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ | 挽きわり納豆 糸削り節 白身魚 ベーコン 煮干し かつお節 ミルク | オクラ 青パパイア 人参 にら ハンダマ グレープフルーツ 南瓜 | ねばねばコンビ！ オクラと納豆。 これから暑い夏を むかえる前に 体力をパワーアップ！ |
| 29 | 水 | 雑穀御飯 チキンの照煮 タマナーちゃんぷるー 冬瓜と油揚げの味噌汁 ブルーベリー | 黒糖バナナヨーグルト 胚芽クラッカー | 米 もちきび 押麦 黒糖 胚芽クラッカー | 鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ 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 冬瓜 ねぎ ブルーベリー バナナ | 食べやすい チキンの照り煮は お弁当の一品にも いいですね。 |
| 30 | 木 | お弁当会  | | | | | お弁当・お弁当 うれしいな〜♪ |

*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。

