



令和4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	金	ロールパン スバゲティーミートソース コールスローサラダ わかめスープ パイン	いなり寿司 麦茶	ロールパン スバゲッティ マヨネーズ 白ごま 米 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ わかめ かつお節 味付いなりの皮	にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ トマトホール缶 りんご 乾しいたけ パインアップル 生 パイン缶	大好きな ミートスバゲティー 小鉢のサラダも しっかり食べて バランスよく!
2	土	茄子味噌丼 甘酢野菜 絹ごしとしめじのすまし汁 バナナ	カステラ ミルク	米	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン 大根 胡瓜 しめじ バナナ	野菜とタンパク質が 一緒に摂れる 茄子味噌丼。 御飯がすすみます。
4	月	雑穀御飯 夏野菜のトマトシチュー 野菜サラダ オレンジ	マーライカオ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 白ごま	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク プロセスチーズ 卵 加糖練乳 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 茄子 スッキーニ トマトホール缶 レタス コーヤー パイン缶 オレンジ	夏野菜で作った 栄養たっぷりの トマトシチューです。
5	火	雑穀御飯 魚の天ぷら ひじき煮 かき卵味噌汁 グレープフルーツ	もずく入りニラヒラ ヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ツナ缶 おきなわもずく ミルク	系こんにゃく もやし 人参 えのき ねぎ グレープフルーツ にら	沢山の量で作る 保育園のひじき煮は あじくーたー。 美味しいですよ!
6	水	雑穀御飯 豚肉生姜焼き ポイルブロッコリー ゆし豆腐味噌汁 パイン	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ロールパン	豚肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー パインアップル 生 パイン缶 いちごジャム	暑い夏は 豚肉を食べて 元気いっぱい! 疲労回復や免疫力が 向上する食材です。
7	木	七タちらし寿司 大根と鶏肉のソブシー チーズ 三色そうめん汁 メロン	フルーツゼリー 星形せんべい	米 白ごま そうめん ゼリー	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 乾しいたけ オクラ メロン	七タの献立には 星形の野菜が 入ってます。 探してみよう。
8	金	雑穀御飯 ねばねば納豆和え 赤魚煮付け 人参シリシリ 厚揚げと青菜の味噌汁 オレンジ	ゴーヤーケーキ りんごジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉	納豆 糸削り節 赤魚 卵 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	オクラ 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 オレンジ ゴーヤー りんごジュース	ねばねば納豆和えは 納豆初心者には 受け入れやすいかも ・・・
9	土	親子丼 ブロッコリーおかか和え きゃべつの味噌汁 グレープフルーツ	あんぱん ミルク	米 あんパン	きざみのり 鶏もも肉 卵 糸削り節 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 ブロッコリー キャベツ 舞茸 グレープフルーツ	親子丼はスプーンでも 食べやすくて 土曜日にはピッタリ?
11	月	雑穀御飯 鮭の照焼き クープイリチー 冬瓜と豆腐のみそ汁 オレンジ	大学芋 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋 水あめ 黒ごま	鮭 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ 冬瓜 しめじ トウモロコシ オレンジ	保育園の クープイリチーは 子供達も大好きな 一品です。
12	火	和風そぼろ丼 オクラの和え物 大根と鶏肉のみそ汁 メロン	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 小麦粉	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し 魚肉ソーセージ 卵 ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 オクラ 胡瓜 大根 ねぎ メロン コーヤー 玉葱	沖縄ではゴーヤーは 夏野菜の代表野菜。 今日のはかき揚げを 準備しました。
13	水	ドライカレー スティック野菜 ワカメのすまし汁 パイン	シークワーサーゼ リー スティックラスク	米 はちみつ マヨネーズ 食パン	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 わかめ かつお節 きなこ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン 胡瓜 トマトホール缶 大根 黄ピーマン 赤ピーマン 長葱 パインアップル生 パイン缶 シークワーサージュース	色々なお野菜や レバー、大豆の 入った栄養満点 ドライカレーです
14	木	とうもろこし御飯 チキンのオレンジ煮 温野菜サラダ へちまのみそ汁 バナナ	スコーン ミルク	米 もちきび ごまドレッシング 生クリーム 小麦粉	鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 卵 ミルク	ホールコーン缶 玉葱 にんにく 生姜 大根 南瓜 ブロッコリー へちま にら バナナ マーマレード ブルーベリージャム	フチフチとした 食感が楽しい とうもろこし御飯 甘味もあって 美味しいですよ!

*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。





令和4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
15	金	雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ ゴーヤーちゃんぶるー 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 黒糖	白身魚 茹で卵 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	赤ピーマン きゅうり ピクルス ゴーヤー 玉葱 人参 南瓜 ねぎ グレープフルーツ レーズン	保育園のゴーヤーは 苦くなくて 子供達よく食べます！
16	土	雑穀御飯 納豆味噌 冬瓜のウブサー アーサ汁 オレンジ	亀の甲せんべい バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 亀の甲せんべい	納豆 豚肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	冬瓜 人参 生しいたけ にら えのき オレンジ バナナ	水分が豊富な 沖縄の夏野菜、 暑い沖縄にぴったりの お野菜です。
19	火	雑穀御飯 白身魚バターしょうゆ焼き ゴーヤーイリチー 鶏と冬瓜の味噌汁 オレンジ	給食用アイスクリー ム カルシウムウエハース	米 もちきび 押麦 小麦粉 カルシウムウエハース	白身魚 豚肉 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し アイスクリーム	ゴーヤー 人参 玉葱 冬瓜 ねぎ オレンジ	いわゆる鶏シブイは 好相性の料理。 すまし汁や味噌汁、 または薄味のすまし汁 に少量の味噌で味付け するのもよし。
20	水	雑穀御飯 レバーカツ コールスローサラダ もすくのみそ汁 バナナ	パイン入りきんとん ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ さつま芋	豚レバー 卵 おきなわもすく かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	にんにく キャベツ 人参 パイン缶 パセリ えのき バナナ	レバーカツは 子供たちが 大好きな献立です。
21	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
22	金	冷やし中華 南瓜サラダ バナナ	ふりかけおにぎり 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 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 果汁 南瓜 バナナ	今年初の冷やし中華。 トッピングの具材が 多いけど頑張って 食べましょう。
23	土	二色そぼろ丼 ごま和え 大根の味噌汁 ブルー	クリームパン ミルク	米 すりごま クリームパン	きざみのり 豚挽き肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 キャベツ いんげん 大根 しめじ ブルー	栄養が偏りがちな 一品料理には 野菜料理の副菜を 摂りましょう。
25	月	チキンカレー モーウィの甘酢和え アーサ汁 オレンジ	人参ホットケーキ ミルク	米 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ 乾燥あおさ かつお節 牛乳 卵 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご マッシュルームスライス モーウィ えのき シークワーサー生果汁 パイン缶 オレンジ	果皮が茶色のモーウィ 果肉は白く、カリウム ビタミンCが豊富な 野菜です。
26	火	沖縄そば ワカメと大根の和え物 すいか	おかかおにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 わかめ ツナ缶 糸削り節 味付けのり カエリ	ねぎ 大根 すいか	丁寧にダシをとった 沖縄そばは 絶品です。
27	水	ミックスチャーハン スパサラダ 豚汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 和え 胚芽クラッカー	米 スパゲッティ マヨネーズ 胚芽クラッカー	ロースハム 卵 あみえび ツナ缶 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	生しいたけ 胡瓜 グリーンピース冷 玉葱 ホールコーン缶 冬瓜 人参 ごぼう ねぎ 糸こんにゃく バナナ グレープフルーツ 黄桃	豚汁など具沢山の 汁物は、色々な野菜の ダシがでて、うま味 たっぷりです。
28	木	胚芽ロールパン ホワイトシチュー ポイルブロックリー バナナ	味噌おにぎり ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 米	鶏もも肉 鶏むね肉 加工牛乳 ツナ缶 スキムミルク 味付けのり ミルク	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 ブロックリー バナナ	皆さん知ってますか？ じゃが芋はビタミンC が豊富。熱を通して も減らない特性を 持っています。
29	金	雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜とワカメの和え物 しいたけの卵スープ オレンジ	シリアルミルク	米 もちきび 押麦 コーンフレーク グラノーラ	豚挽き肉 絹ごし豆腐 わかめ 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 オレンジ	保育園の マーボー豆腐は 辛くなくやさしい 味付けです。
30	土						おゆうぎ会 楽しみですね。

*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。

