



# 令和4年 8月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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	月	もずく丼 オクラの和え物 キャベツと鶏肉のみそ汁 ブルー	フルーツポンチ 野菜クラッカー	米	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	ピーマン 赤ピーマン オクラ 胡瓜 キャベツ 人参 にら ブルー バナナ すいか パイン缶 みかん缶	おくらネバネバは 整腸作用があり 夏バテを予防する 効果があります
2	火	雑穀御飯 味付けのり 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ炒め 絹ごしとワカメのみそ汁 オレンジ	給食用アイスクリー ム 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 胚芽クラッカー	味付けのり 白身魚 豚挽き肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し アイスクリーム	玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 南瓜 生姜 ねぎ オレンジ	大好きな アイスクリーム。 体がクールダウン しますね。
3	水	冷やしうどん コーンのかき揚げ バナナ	ツナマヨおにぎり ミルク	うどん 小麦粉 米 マヨネーズ	鶏もも肉 ぎざみのり 卵 ツナ缶 味付けのり ミルク	大根 オクラ トマト 生姜 ホールコーン缶 人参 玉葱 バナナ	暑い夏は冷たい 麺料理が食べたく なりますよね～ 夕食は温かいお米料理 でお願いします
4	木	発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クープイリチー かき卵味噌汁 パイン	さつま芋ぜんざい	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 えのき パインアップル 生 パイン缶	発芽玄米には 不足しがちな 栄養素が多く 含まれています
5	金	雑穀御飯 魚のカレームニエル ゴーヤーちゃんぷるー もずくのみそ汁 メロン	黒糖ちんびん ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	パセリ ゴーヤー 玉葱 人参 えのき メロン	苦みのあるゴーヤー は玉葱と人参と 一緒に炒めて 甘味をだしています
6	土	雑穀御飯 納豆味噌 鶏肉と冬瓜のソブシー アーサ汁 グレープフルーツ	ビスケット 小魚(かじみ) ミルク	米 もちきび 押麦 ビスコ	納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節 カエリ ミルク	冬瓜 人参 乾しいたけ にら しめじ グレープフルーツ	油みそのお肉を 納豆に変えた 納豆みそ。人気 なのでお家でも 作ってくださいね!
8	月	雑穀御飯 うじら豆腐 人参シリシリー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	牛乳寒天 動物ビスケット	米 もちきび 押麦 練りごま(白) パン粉 動物ビスケット	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 ツナ缶 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳	乾きくらげ 人参 グリーンピース冷 玉葱 ねぎ 冬瓜 乾しいたけ オレンジ みかん缶 寒天パウダー	魚のすり身と豆腐を 混ぜて油で揚げた うじら豆腐は 沖縄の宮廷料理。
9	火	雑穀御飯 豚肉のブルー炒め もずくの酢の物 へちまのみそ汁 グレープフルーツ	オレンジケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	豚肉 おきなわもずく 揚げかつお節 煮干し 卵 ブルーヨーグルト ミルク	玉葱 ブルー 赤ピーマン レモン 果汁 胡瓜 へちま 人参 ねぎ グレープフルーツ マーマレード	ブルーの甘味で 作った炒めは 汗で失った鉄分を 補給します。
10	水	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ 夏野菜スープ バナナ	鮭おにぎり 豆乳	ロールパン はちみつ マヨネーズ じゃが芋 米 白ごま	鶏もも肉 ベーコン 鮭 味付けのり 調製豆乳	キャベツ 玉葱 にんにく 冬瓜 ズッキーニ トマト ホールコーン缶 オクラ バナナ	バーガーにフライド ポテト。時には 外食気分を楽しんで ね。
12	金	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな～(^^)
13	土	スタミナ丼 きゃべつと和え物 もずくの味噌汁 ブルー	シリアルミルク	米 白ごま ごまドレッシング コーンフレーク グラノーラ	豚肉 ツナ缶 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 大根 しめじ にら にんにく キャベツ 胡瓜 赤ピーマン ブルー	にらとニンニクで スタミナをつけて 暑い夏をのりきり しましょう。
15	月	ポークハヤシライス お豆腐サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ホットケーキ 豆乳	米 白ごま ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 スキムミルク 沖縄豆腐 しらす干し 糸削り節 わかめ かつお節 牛乳 卵 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム50g缶 しめじ えのき トマト缶 赤ピーマン 青しそ ホール缶 ねぎ オレンジ	休み明けの月曜日は 食べ進みやすい 1品料理しました。
16	火	雑穀御飯 おくら納豆 鶏天 モーウィの梅和え 貝たくさん味噌汁 パイン	フルーツヨーグルト 和え 塩せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉	挽きわり納豆 鶏むね肉 卵 あおのり粉 豚肉 糸削り節 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ブルーヨーグルト	オクラ にんにく モーウィ 梅干し 冬瓜 小松菜 生しいたけ バナナ パインアップル 生 パイン缶 黄桃缶	おくらネバネバには 食物繊維が豊富で 整腸作用・デトックス 効果もあり夏バテなど の疲労回復にも効果が あります。

\*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4年 8月

幼児食 予定献立表



野の花保育園

Table with 7 columns: 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. Rows include dates from 17 to 31 with detailed menu items and ingredients.

\*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。

