



令和4年 9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 木	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ 豆腐ちゃんぶるー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 さつま芋	きびなご 白身魚 あおのり粉 沖縄豆腐 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 にら 冬瓜 ねぎ オレンジ	きびなごは カルシウムが豊富な 食材です。 カミカミよく噛んで 頂きましょう。
2 金	雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき卵すまし汁 グレープフルーツ	ウインナーサンド フルーツ野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 ロールパン	鶏もも肉 卵 かつお節 ウインナー	玉葱 人参 ビーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ グレープフルーツ 胡瓜	暑い日は お酢を使った料理 いかがでしょうか？
3 土	親子丼 大根と青しその和え物 もずくの味噌汁 バナナ	カステラ ミルク	米	きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 かつお節 おきなわもずく 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 大根 青しそ バナナ	親子丼は食べやすく みんな大好きな 一品です。
5 月	ポークカレー 甘酢漬け わかめのすまし汁 オレンジ	シークワサーゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 じゃが芋 胚芽クラッカー	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 プロセスチーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご 胡瓜 キャベツ 赤ビーマン ねぎ オレンジ シークワサージュース	カレーライス はみんな大好き！ 甘酢のお野菜も しっかり食べてね。
6 火	雑穀御飯 魚の照り焼き ゴーヤーちゃんぶるー 小松菜とえのきの味噌汁 青切みかん	ホットケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 ホットケーキミックス はちみつ	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	生姜 ゴーヤー 玉葱 人参 小松菜 えのき 青切みかん	小松菜は疲労回復 免疫力を高める カロテンやビタミンC カルシウムが豊富な 栄養満点の食材です。
7 水	マーボー豆腐丼 胡瓜とワカメの和え物 コーンと卵のスープ グレープフルーツ	簡単ココアスコーン ミルク	米 生クリーム ホットケーキミックス	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 牛乳 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 パセリ グレープフルーツ	優しい味の マーボー豆腐！ 御飯がすすみますね。
8 木	雑穀御飯 魚のチーズフライ ひじき炒め 冬瓜の味噌汁 バナナ	牛乳寒天 動物ビスケット	米 もちぎび 押麦 小麦粉 バン粉 動物ビスケット	白身魚 粉チーズ 卵 ひじき ポイル大豆 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 牛乳	玉葱 人参 冬瓜 ねぎ バナナ 寒天パウダー みかん缶	衣に粉チーズを プラス。 コクが出て 美味しくなります。
9 金	雑穀御飯 チキンの照煮 ほうれん草の白和え うどん汁 梨	うさぎクッキー ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 白ごま うどん 小麦粉	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かつお節 味付いなりの皮 茹で卵 卵 ミルク	生姜 にんにく ほうれん草 人参 長葱 梨	明日は十五夜。 夜空を見上げて みてね！(◡)!
10 土	雑穀御飯 納豆味噌 人参シリシリ 豚汁 オレンジ	うぐいすパン ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 うぐいすパン	納豆 卵 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 ねぎ ごぼう オレンジ	納豆みそ みんな大好き！ 家庭でも作ってみてね。
12 月	胚芽ロールパン チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ りんご	ワカメおにぎり チーズ 豆乳	胚芽ロールパン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米	鶏もも肉 ウインナー レッドキドニー缶 ツナ缶 味付けのり プロセスチーズ 調製豆乳	キャベツ 大根 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 りんご	ポトフは蛋白質や お野菜も食べて 朝ごはんにも おすすめです！
13 火	雑穀ごはん 厚揚げ豆腐の煮付け パパイアイリチー いなむどっち 青切みかん	黒糖アガサー ミルク	米 雑穀ミックス 黒糖	厚揚げ豆腐 ツナ缶 豚肉 かまぼこ かつお節 牛乳 ミルク	大根 青パパイア にんじん にら 切こんにゃく 乾しいたけ ねぎ 青切みかん レーズン	意外ですが パパイアイリチー イナムドッチ よく食べます
14 水	雑穀御飯 ソフトハンバーグ 野菜サラダ 南瓜コーンスープ バナナ	アイスクリーム カルシウムウエハース	米 もちぎび 押麦 パン粉 マヨネーズ 生クリーム カルシウムウエハース	合挽き肉 沖縄豆腐 卵 アイスクリーム	玉葱 にんにく レタス 胡瓜 トマト ホールコーン缶 南瓜 パセリ クリームコーン缶 バナナ	ハンバーグに豆腐を 混ぜて柔らかく 仕上げています。

*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 9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 木	発芽玄米雑穀飯 煮魚 牛肉ビーマン炒め 大根のみそ汁 オレンジ	ごまクリームサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび ロールパン	赤魚 牛肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 たけのこ水煮 ビーマン 黄ビーマン 大根 ねぎ オレンジ	少し苦手なビーマン 食べる前に絵本や 紙芝居を読むと 食べれるように なるかも、、、
16 金	雑穀御飯 手作りナゲット 野菜イリチー 玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	バームクーヘン ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ バームクーヘン	ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 ビーマン 黄ビーマン 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	手作りナゲット 具材をビニール袋 の中で混ぜて 揚げるだけです
17 土	ソース焼きそば カットトマト ワカメときのこの味噌汁 ブルー	おかかおにぎり ミルク	茹で中華めん 米 白ごま	豚肉 あおりの粉 わかめ かつお節 煮干し 糸削り節 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ トマト しめじ 長葱 ブルー	大好きな焼きそば お野菜も蛋白質も 一緒に食べて いいですね!
20 火	豚肉と野菜の丼 冬瓜の鶏そぼろ煮 ゆし豆腐汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 ロールパン	豚肉 鶏挽き肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ 冬瓜 乾しいたけ グリーンピース冷 ねぎ オレンジ いちごジャム	丼ものなどの 1品料理は栄養が 偏りがち。数多くの 食材を使うと良い ですよ。
21 水	雑穀御飯 魚フライ外カリ クープイリチー 玉葱と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ふかし芋 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 黒糖 さつま芋	白身魚 卵 プレーンヨーグルト 茹で卵 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳	赤ビーマン 玉葱 切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ ねぎ グレープフルーツ	園のクープイリチーは あじくーたー。 大量で作るから 美味しい!
22 木	チキンカレー ステーキ野菜 トマトと卵のスープ りんご	パイナップルケーキ ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 胡瓜 大根 トマト ねぎ バイン缶	みんなが好きな カレーライス。 汁物を添えて 食べやすく。
24 土	ミックスチャーハン ワカメと大根の和え物 豆腐ときのこの味噌汁 バナナ	シリアルミルク おしゃぶり昆布	米 コーンフレーク グラノーラ	ベーコン 卵 あみえび わかめ ささみ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク おしゃぶり昆布	玉葱 生しいたけ グリーンピース冷 ホールコーン缶 大根 しめじ えのき バナナ	お肉・卵・あみえびの 入ったミックス チャーハンはうま味 たっぷり。
26 月	ハヤシライス ブロックリーおかか和え アーサと豆苗のスープ バナナ	洋風お好み焼き ミルク	米 小麦粉 長芋 マヨネーズ	豚肉 糸削り節 乾燥あおさ かつお節 卵 ベーコン ピザチーズ あおりの粉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ バナナ トマトホール缶 ブロックリー トウモロコシ ホールコーン缶	洋の、野菜に和の おかかをしょうゆで 和えると相性バッチリ
27 火	沖縄そば ささみと野菜の酢みそ和え 梨	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 ささみ 味付いなりの皮	ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 梨	おそばにのせる 三枚肉を豚肉の切り 落としを甘辛く味付け してのせると時短に なり気軽に作れます。
28 水	もずく丼 オクラの和え物 絹ごし豆腐の味噌汁 オレンジ	黒糖バナナヨーグルト アスパラガスビスケット	米 黒糖 アスパラガスビスケット	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 糸削り節 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	ビーマン 赤ビーマン オクラ 胡瓜 しめじ ねぎ オレンジ バナナ	今日はもずくと おくらで腸活 メニューになって います!
29 木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
30 金	雑穀御飯 納豆 魚の塩焼き 麩いりちー 小松菜の味噌汁 青切りかん	南瓜天ぷら 豆乳	米 もちぎび 押麦 車心 小麦粉	納豆 糸削り節 赤魚 卵 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	キャベツ 人参 なら 小松菜 しめじ 青切りかん 南瓜	家庭で麩いりちー 作ってますか? お肉と好きな野菜や 冷蔵庫に余っている 野菜を使って美味しく 作れます。

*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。

