



令和6年4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	月	チキンカレー 野菜サラダ わかめすまし汁 オレンジ	パン ミルク	米 ジャガイモ マヨネーズ パン	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご レタス 胡瓜 トマト オレンジ	入園・進級 おめでとうございます おいしい給食 たくさん食べてね～
2	火	雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き 豆腐ちゃんぷるー 大根の味噌汁 バナナ	シリアルヨーグルト クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 いちごジャム コーンフレーク ノンソルトクラッカー	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	キャベツ 人参 には 大根 しめじ バナナ	食べなれた味 豆腐ちゃんぷるー 定番の沖縄料理です
3	水	もずく丼 甘酢野菜 豆腐と小松菜の味噌汁 ブルー	ポテトフライ ミルク	米 ジャガイモ	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 胡瓜 小松菜 ブルー	じゃが芋が 美味しい季節です 今日はポテトフライで いただきます
4	木	煮込みうどん ブロッコリーおかか和え バナナ	味噌おにぎり ミルク	うどん 米	鶏もも肉 油揚げ わかめ かつお節 糸削り節 ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 ブロッコリー バナナ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
5	金	雑穀御飯 白身魚のマヨトマソースかけ くーびいりちー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	タマゴサンド ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 じゃが芋 胚芽ロールパン	白身魚 刻み昆布 豚肉 煮干し かつお節 卵 ミルク	トマト バセリ 切干し大根 人参 乾しいたけ 玉葱 ねぎ グレープフルーツ 胡瓜	おやつのはパンは 胚芽パンを使用 ビタミン、ミネラル 食物繊維が豊富です
6	土	すき焼き丼 胡瓜とコーンの酢の物 パクチョイの味噌汁 オレンジ	おせんべい バナナ ミルク	米 米菓 甘辛せんべい	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 えのき 糸こんにゃく 胡瓜 トマト ホールコーン缶 パクチョイ オレンジ バナナ	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる すき焼き丼！ ご飯がすすみます
8	月	雑穀御飯 揚げ豆腐のみぞれかけ 千切りイリチー ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	キャロットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉	沖縄豆腐 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	大根 切干し大根 人参 には ほうれん草 グレープフルーツ	春ですね～ 人参の美味しい 時期です、今日は 人参たっぷりケーキ
9	火	春のだけのご御飯 チキンのボン酢に いんげん胡麻和え アーサ汁 ブルー	ふかし芋 ミルク	米 すりごま さつま芋	鶏もも肉 油揚げ 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	たけのこ水煮 人参 玉葱 冷) いんげん ブルー	沖縄ではあまり 見かけないたけのこ 春の食材です
10	水	ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 オレンジ	固形ヨーグルト ビスケット	米 マヨネーズ ビスケット	豚肉 スキムミルク 茹で卵 わかめ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマトホール缶 レタス レッドキャベツ オレンジ	ゆで卵がミモザの 花みたくて かわいいですね！
11	木	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ きのこのすまし汁 バナナ	三月菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 ごまドレッシング 白ごま 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ えのき バナナ	今日は旧暦の 3月3日浜下りです 三月菓子を持って 潮干狩りに行きま しょう
12	金	雑穀御飯 煮魚 人参シリシリ 豆腐のみそ汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖	赤魚 豚バラ肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	生姜 人参 玉葱 には キャベツ ねぎ オレンジ レーズン	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
13	土	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜甘煮 麩と葱の味噌汁 ブルー	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 ふ ロールパン ブルーベリージャム	豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 ねぎ ブルー	豚肉はビタミンBが 豊富に含まれています 疲れた体を元気に してくれます

*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。





令和6年4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	月	雑穀ごはん 鶏肉のカレー照り焼き 人参のきんぴら 小松菜と油揚げの味噌汁 ブルーベリー	南瓜天ぷら ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ	鶏もも肉 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	にんにく 人参 にはら 小松菜 ブルーベリー 南瓜	小松菜はカロテンや ビタミンCが豊富な 食材です
16	火	雑穀御飯 魚の天ぷら 大根の煮物 豚肉と根菜の味噌汁 パイン缶	簡単レーズンスコーン ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム ホットケーキミックス	白身魚 卵 鶏もも肉 豚肉 かつお節 牛乳 ミルク	大根 人参 いんげん ごぼう 玉葱 パイン缶 レーズン	少し食べにくい ごぼうは味噌汁に 入れると柔らかく 香りも良く美味しく なります
17	水	親子丼 もずくの酢の物 青菜とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	クリームパン ミルク	米 クリームパン	きざみのり 鶏もも肉 卵 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 ねぎ 生姜 レモン果汁 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 えのき グレープフルーツ	春はもずくが 美味しい季節です 整腸作用があり 胃腸の調子を整えます
18	木	雑穀御飯 のり佃煮 豚肉の照り焼き ブロッコリーサラダ アーサと豆苗の味噌汁 オレンジ	アップルケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ	のり佃煮 豚肉 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 卵 ミルク	にんにく ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 トウモロコシ オレンジ りんご レモン果汁	のりはビタミンや ミネラルが豊富に 含まれています
19	金	雑穀御飯 納豆削り和え 魚のサクサク焼き ひじき煮 野菜の味噌汁 バナナ	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋	納豆 糸削り節 白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆	にんにく 玉葱 人参 にはら キャベツ ほうれん草 バナナ	魚のサクサク焼き 食感を楽しみながら 食べてね!
20	土	二色そぼろ丼 ツナ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 ブルーベリー	ドーナッツ ミルク	米 じゃが芋	きざみのり 合挽き肉 卵 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん レタス ホールコーン缶 ねぎ ブルーベリー	丼ぶりにすると 食がすすみますね 副菜のツナ和えも しっかり食べましょう
22	月	チキンケチャップライス ピーマンソテー しいたけの卵スープ フルーツゼリー	揚げパン 豆乳	米 ゼリー コッペパン	鶏もも肉 豚肉 卵 かつお節 きな粉 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース冷 ピーマン 黄ピーマン 乾しいたけ	赤色・黄色・緑色 目でも楽しんで 食べてね
23	火	雑穀ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き からし菜ちゃんぷるー もずくの味噌汁 オレンジ	動物ビスケット チーズ ミルク	米 押麦 もちきび マヨネーズ 動物ビスケット	白身魚 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 おきなわもずく 煮干し ミルク プロセスチーズ	生しいたけ 人参 玉葱 からし菜 オレンジ	淡白な白身魚に 味噌マヨで味付け お弁当の一品にも いいですよ
24	水	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	いなり寿司 ミルク	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 わかめ ささみ ミルク 味付いなりの皮	ねぎ 胡瓜 バナナ	食べ慣れた味の 沖縄そば 保育園ではダシから 丁寧に作ってます
25	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
26	金	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきのツナサラダ 南瓜コーンスープ パイン缶	オートミルククッキー ミルク	米 押麦 もちきび パン粉 マヨネーズ 白ごま 生クリーム オートミール 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 卵 ひじき ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 にんにく 赤ピーマン パセリ ホールコーン缶 南瓜 クリームコーン缶 パイン缶 レーズン クランベリードライ	ひじきは炒め物 だけではなく サラダでも美味しく 頂けます
27	土	クファージュシー 甘酢大根 豚汁 バナナ	まんじゅう ミルク	米 じゃが芋 まんじゅう	豚肉 ひじき かつお節 ミルク	乾しいたけ 人参 ねぎ 大根 人参 ごぼう 玉葱 バナナ	呉だくさんの汁物は 色々な食材のダシが でて美味しく 仕上がります
30	火	豚肉と野菜のカレーライス 胡瓜とコーンの酢の物 わかめすまし汁 オレンジ	アメリカンドック フルーツ野菜ジュース	米 じゃが芋 小麦粉 ホットケーキミックス	豚肉 わかめ かつお節 ウィンナー 卵 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご 胡瓜 トマト ホールコーン缶 オレンジ	今日は野菜カレー 野菜嫌いな子も 食べやすいかな?

*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。

