



平成31年 1月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園



平成31年 1月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園

日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	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	日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	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
4 金	ポークカレー 甘酢大根 かき玉汁 オレソジ	黒胡麻黒糖ちんすこ う ミルク	米 ジャガイモ 黒糖 黒ごま	豚肉 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ホールコーン缶 りんご 大根 乾しいた け オレソジ	新年明けまして おめでとうございます。 楽しいお正月を 過ごせましたか？	18 金	雑穀御飯 魚フライ外物 大根の鶏そぼろ煮 わかめと玉葱の味噌汁 みかん	豆乳くずもち 小魚	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 芋くず タピオカ粉 はったい粉	白身魚 卵 プレーンヨーグルト 鶏挽き肉 わかめ 調製豆乳 加工牛乳 カエリ	赤ピーマン 玉葱 大根 にんじん 乾しいたけ グリーンピース冷 みかん	手作りのカリカリ ふっくらフライに 手作りのタルタル ソース。美味しい！！
5 土	スパゲティーナボリタン 胡瓜とワカメの和え物 南瓜の味噌汁 バナナ	味噌おにぎり ミルク	スパゲッティ 米	ロースハム 粉チーズ わかめ ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 胡瓜 南瓜 バナナ	家庭では 冷蔵庫の余り野菜で パッパッと作れる ナボリタン。 簡単で美味しいですね。	19 土	タコライス 南瓜甘煮 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	合挽き肉 レッドキドニー缶 ピザチーズ わかめ ミルク	にんにく 玉葱 ト マトホール缶 レタス トマト 南瓜 えのき 豆苗 グレープフルーツ	大好きなタコライス 豆も入れて 栄養価アップ↑↑
7 月	ウチナー七草ジュシー チキンの照煮 白菜と和え物 ヤクルト みかん	黒糖アガラサー ミルク	米 冷) 里芋 黒糖 白ごま	豚肉 鶏もも肉 ツナ缶 乳酸ドリンク 牛乳 ミルク	乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 島人 参 玉葱 生姜 にんに く 白菜 人参 みかん レーズン	ウチナー七草ジュシーは 沖縄野菜を入れてます。 食べながら探してみてくださいね。	21 月	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜のツナマヨ和え フルーツ野菜ジュース	フルーツヨーグルト ノンソルトクラッ カー	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネー ズ ノンソルトク ラッカー	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 牛乳 ツナ缶 プレーンヨーグルト	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 キャベツ 胡瓜 黄桃缶 バナナ	ホワイトシチューには スキムミルクを 使ってカルシウム アップ！
8 火	黒米ごはん 白身魚のカレー照り焼き カラフル酢の物 キッズ雑煮 フルーツゼリー	えびと野菜のかき揚 げ ミルク	米 黒米 白玉粉 じゃが芋 セリー	白身魚 かまぼこ あみえび 卵 ミルク	胡瓜 ホールコーン缶 赤ピーマン 乾しいたけ 大根 みつば 玉葱 人参 いんげん れんこ ん	保育園のお雑煮は じゃが芋入りの 団子を手作りしてます。	22 火	中味そば 野菜の和え物 りんご	おほかおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚中味 豚肉 ささみ糸削り節 味付けのり 調製豆乳	切こんにゃく 乾しいた け 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 りんご	中味汁と沖縄そばを あわせてメニュー。 いいとこどりで ナイスな料理。
9 水	沖縄そば おからサラダ みかん	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 白ごま	豚三枚肉ま おから 茹で卵 丸かまぼこ 味付けいなりの皮	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト みかん	大好きな沖縄そば。 おかわりどうぞ～ 今日の晩御飯は 野菜多めのメニューで お願いします。	23 水	雑穀御飯 豆腐のみぞれかけ 千切りイリチー イナムドッチ ぶどう	野菜のケーキサレ ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖	厚揚げ豆腐 刻み昆布 カステラかまぼこ 豚肉 卵 ウィナー フロースチーズ ミルク	大根 切干し大根 人参 にら 乾しいたけ 切こんにゃく ねぎ ぶどう 玉葱 パセリ ミルク	イナムドッチや 千切りイリチーは 子供達に人気です 伝えていきたいですね ウチナー料理。
10 木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 レパニラ炒め アーサ汁 グレープフルーツ	オートミルククッ キー 豆乳	米 もちきび 押麦 オートミール	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 鶏レバー 豚肉 乾燥あおさ 調製豆乳	人参 いんげん もやし 玉葱 キャベツ にら えのき グレープフル ーツ レーズン クランベリードライ	苦手なレバーは 鉄分の宝庫。 成長期に必要な栄養素 です。	24 木	雑穀御飯 鮭のムニエル ジャーマンポテト コーンスープ ブルー	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	鮭 ベーコン 牛乳 ツナ缶 卵 ミルク	パセリ ピーマン 玉葱 にんにく クリームコーン缶 ブルー にら	鮭の赤い色は アスタキサンチン。 体のサビを 防ぎます。
11 金	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 温野菜サラダ ゆしどうふ味噌汁 りんご	台湾ぜんざい 塩せんべい	米 もちきび 押麦 ごまドレッシング 緑豆乾 じゃが芋 白玉粉 黒糖	豚肉 ゆし豆腐 金時豆	生姜 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー ねぎ りんご	豚肉と玉葱の相性は 抜群です。 疲労回復にはこの 組み合わせをお勧め します	25 金	雑穀御飯 鶏のマリネオープン焼き 野菜ソテー 青菜の味噌汁 いちご	お誕生ケーキ ミルク	米 雑穀ミックス はちみつ	鶏むね肉 沖縄豆腐 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン しめじ 小松菜 いちご	卸野菜を加えた 調味液に浸けて 焼いたマリネ焼き。 お味はどうですか？
12 土	おゆうぎ会(給食無し)						26 土	和風あんかけ丼 胡瓜とコーンの酢の物 きゃべつとえのきの味噌汁 バナナ	菓子パン ミルク	米 菓子パン	豚肉 ツナ缶 ミルク	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 長葱 胡瓜 ホールコーン缶 トマト キャベツ えのき バナ ナ	片栗粉でトロミを つけると、冷めにく くにより煮汁ごと 食べる事になるので good。
15 火	牛丼 ポイルブロッコリー きのこの味噌汁 みかん	ツナサンド フルーツ野菜ジュ ース	米 マヨネーズ 食パン	牛肉 ツナ缶	玉葱 ごぼう 生椎茸 人 参 糸こんにゃく グリ ンピースブロッコリー 舞茸 えのき 豆苗 み かん 胡瓜 ホールコーン缶	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 元気な体を作ります	28 月	ドライカレー 温野菜サラダ お豆腐スープ りんご	マシュマロ胡麻菓子 豆乳	米 はちみつ ドレッシング オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	鶏挽き肉 鶏レバー 絹ごし豆腐 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマトホール 缶 レーズン ブロッコ リー カリフラワー 南瓜 みずな り んご	ドライカレーは 時短料理。冷蔵庫の 余った野菜を刻んで 作れるから便利！
16 水	チキンカレー 大根サラダ 絹ごしのすまし汁 りんご	市販	米 ジャガイモ ごまドレッシング	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご 大根 胡 瓜 ホールコーン缶 み つば	カレーライス は副菜と汁物を 添えてバランスを 整えます。	29 火	雑穀御飯 鯖の照焼き 鶏と大根の味噌煮 わかめのすまし汁 ぶどう	スイートポテト ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋 生クリーム	さば 白身魚 鶏もも肉 わかめ 加工牛乳 卵 ミルク	生姜 大根 だけのご水 煮 人参 冷) 枝豆 え のき トウモロコ し	青魚は血液を サラサラにします。 だから魚を 食べましょう。
17 木	お弁当会	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー	胚芽クラッカー	固形ヨーグルト		お弁当の準備 をお願いします。	30 水	鶏と山菜のおこわ風 厚揚げ豆腐の煮付け 白菜甘酢漬 さつま芋と青菜の味噌汁 りんご	揚げパン ミルク	米 もち米 さつま芋 コッペパン	鶏もも肉 油揚げ 厚揚げ豆腐 きな粉 ミルク	山菜 水煮 人参 白菜 ゆず バクチョイ りん ご	今回の「おこわ」は お米ともち米を 半々で作って います。
							31 木	雑穀御飯 魚の味噌チーズ焼き 大根酢の物 いかすみ汁 みかん	そうめんいりちゃー フルーツ野菜ジュ ース	米 もちきび 押麦 そうめん	白身魚 ピザチー ズ いか 豚肉 ツナ缶	大根 胡瓜 人参 ニガナ みかん 玉葱 ねぎ	沖縄の料理 いかすみ汁。 血液をサラサラ 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。



*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。

