



# 平成31年 2月 幼児食予定献立表



## ふれ愛保育園

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 金	恵方巻き 五目煮 あさり味噌汁 いちご	おから焼餅 ミルク	米 白じま マヨネー ス もち粉	卵 ツナ缶 かに風味かまぼこ 焼きのり 鶏もも肉 殻付あさり わかめ おから ミルク	胡瓜 大根 ごぼう 人 参 ねぎ いちご	2月3日は節分。 季節の節目でも あることから 「春のはじまる頃」 という意味も!
2 土	子キンハヤシライス トマトサラダ コンと卵のスープ バナナ	菓子パン ミルク	米 はちみつ	鶏もも肉 鶏むね肉 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ えの き トマトホール缶 ト マト 胡瓜 ホー ルコン缶 貝割 れ大根 バナナ	にわとりと たまごの関係が親子。 だから鶏肉と卵で 親子丼!!
4 月	親子丼 小松菜ともやしの和え物 大根の味噌汁 りんご	大豆とひじきおやつ かき揚げ 豆乳牛乳	米	きざみのり 鶏もも肉 卵 油揚げ ひじき 調整豆乳 牛乳	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 小松菜 もやし 大根 しめじ 貝割れ大根 りんご	普通ハヤシライスは 牛肉を使用。 今回は鶏肉使用です。 優しく食べやすい??
5 火	野菜そば やま手二ついちご グレープフルーツ	鮭おにぎり 麦茶	沖縄そば やまいも 米 白ごま	豚肉 ベーコン 鮭 味付けのり	キャベツ 人参 もやし にら 玉葱 グレープフルーツ	県産品のやま手は この時期が旬。 アクが強いから 茹でてから調理します。
6 水	雑穀御飯 さばの味噌焼き 乾物野菜の炒め和え 絹ごししめじのすまし汁 みかん	さつまいもの胡麻団子 揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 春雨 さつまいも 白玉 粉 白ごま	さば 白身魚 ひじき 豚肉 絹ごし豆腐 ミルク	生姜 乾かんぴょう 乾しいたけ 人参 ピーマン しめじ みか ん	炒め物?和え物?いえ どちらでもなく 炒めてから和えます。 味はお楽しみへ。
7 木	雑穀御飯 とんかつ 青菜と厚揚げの煮浸し わかめの味噌汁 いちご	フルーツソースヨー グルト あたりめ (するめ)	米 雑穀ミックス 黒ごま マヨネーズ ふ、ヨーグルト用フ ルーツソース コン プレーク	豚肉 卵 厚揚げ豆腐 わかめ プレーンヨーグルト あたりめ	にんにく キャベツ 人 参 小松菜 しめじ ね ぎ いちご	とんかつ・・・ なぜかテンションが 上がりませんか? もちろん手作り で揚げたてです。
8 金	雑穀御飯 レンドリーフィッシュ (鮭) ひじき炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	ホットドッグ フルーツ野菜ジュ ース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ロールパン	鮭 プレーンヨーグル ト ひじき 豚肉 ウインナー	にんにく 生姜 玉葱 いんげん にんじん りんご 胡瓜	調味料とヨーグルトで 漬け込んで焼いた鮭。
9 土	雑穀御飯 白菜鶏すき焼き 大根うちん和え きのこのみそ汁 オレンジ	X	米 もちきび 押麦	鶏もも肉 沖縄豆腐	白菜 切こんやく 生しいたけ 長葱 大根 舞茸 えのき 玉葱 ね ぎ オレンジ	鶏肉使用のすき焼き。 旨味やダシもあって なによりお財布に 優しい。試してみてください。
12 火	根菜カレー 野菜サラダ かき餅すまし汁 みかん	固形ヨーグルト 亀の甲せんべい	米 じゃが芋	豚肉 卵 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 大根 れんこん りんご レタス 胡瓜 トマト えのき ねぎ みかん	ヨーグルトは腸内環境 を整えます。 便秘にも下痢にも おすすすめです
13 水	胚芽ロールパン あったかポトフ サラダスパゲティ キャンディーチーズ りんご	かんたはーじュー シー 小魚	胚芽ロールパン じゃが芋 スパゲッ ティ マヨネーズ 米	鶏もも肉 ウインナー 茹で卵 ツナ缶 プロセスチーズ 豚肉 カエリ	キャベツ 大根 人参 島人参 生姜 胡瓜 りんご カスラ	寒い日は温かい物を 食べて元気いっぱい 体を動かしましょう!
14 木	お弁当	おせんべい ミルク	おせんべい	ミルク		お弁当の準備 お願いします。

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
15 金	発芽玄米雑穀御飯 納豆味噌 さんまのかりかり揚げ 野菜イリチー 大根のすまし汁 ブルーン	ふかしじゃが芋 黒糖 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび じゃが芋 黒糖	納豆 さんま焼き 白身魚 豚肉 わかめ あおりの粉 ミルク	生姜 キャベツ 人参 いんげん 島人参 大根 ブルーン	大人気の納豆味噌 油味噌のお肉やツナを 納豆に替えただけ! 簡単でおすすすめです
16 土	中華丼 甘酢セロリー わかめのみそ汁 みかん	ジャムサンド 豆乳	米 黒糖 食パン いちごジャム	豚肉 うすら卵缶 わかめ 調整豆乳	白菜 玉葱 人参 パクチョイ たけのこ水 煮 乾しいたけ セロ リー 胡瓜 しめ じ トウモロコシ みかん	お野菜もお肉も卵も きのこも入った 中華丼! 栄養満点です
18 月	ケチャップライス 大根サラダ 南瓜コンソープ オレンジ	もずく入りヒラヤー チー ブルーン ミルク	米 ごまドレッシング 生クリーム	豚肉 おきなわもずく 卵 ミルク	玉葱 人参 グリンビー ス マッシュルーム タイ缶 大根 胡瓜 ホールコン缶 南瓜 クリームコン缶 パセリ オレンジ ねぎ	野菜をたっぷり 使った作る ケチャップライス。 たくさん食べてね。
19 火	雑穀御飯 おでん 野菜の納豆和え バナナ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	ソーキ骨 豚肉 うすら卵缶 厚揚げ豆 腐 挽きわり納豆 卵 ミルク	大根 キャベツ 小松菜 人参 バナナ 南瓜	寒い日には おでん等、温かい物が ほしくなりますね。
20 水	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 小松菜としめじの味噌汁 りんご	じゃが芋団子せんざ い せんべい	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 白玉粉 黒糖	白身魚 卵 ツナ缶 金時豆	人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 ホールコン缶 小松菜 しめじ りんご	小松菜は 鉄分・カルシウムが 豊富な食材。 子供や女性に食べてほしい 野菜です。
21 木	沖縄そば 野菜とさきみの和え物 バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ さきみ ツナ缶 味付けのり	ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 バナナ	沖縄そばは 保育園でも人気の メニューです。
22 金	雑穀御飯 レバーカツ たまなーちゃんぶるー かき玉汁 いちご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 ホットケーキミックス	豚レバー 卵 沖縄豆腐 豚肉 ミルク	にんにく キャベツ 人 参 ねぎ 乾しいたけ いちご	レバーが苦手な子も レバーカツは なぜか食べられるんです。
23 土	茄子味噌丼 白菜和え物 絹ごしわかめのみそ汁 みかん	タンナファルー バナナ ミルク	米 押麦 もちきび タンナファルー	豚肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ ミルク	茄子 えのき 人参 玉 葱 ビーマン 白菜 み かん バナナ	しっかり味の 茄子味噌丼。 野菜とたんぱく質が 一緒に摂れて栄養満点。
25 月	子キンきのごカレー 甘酢野菜 卵スープ グレープフルーツ	アメリカンドック 豆乳	米 じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 ウインナー 牛乳 調整豆乳	生姜 人参 玉葱 南瓜 エリンギ えのき りん ご マッシュ ルーム缶 トビース冷 大根 胡瓜 乾しいたけ	数種類のきのこを 使っています。 探してみてください。
26 火	雑穀御飯 豆腐入りハンバーグ 千切りイリチー きゃべつとえのきの味噌汁 ブルーン	紅芋アングギー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 紅芋 タピオカ 粉	卵 沖縄豆腐 合挽き肉 刻み昆布 豚肉 ミルク	玉葱 人参 切干し大根 乾しいたけ キャブ えのき ブルーン	豆腐を使った ハンバーグ。 ふわふわで食べやす く仕上がります。
27 水	ロールパン スパゲティミートソース 野菜サラダ さきみと白菜のスー プ りんご	ゆかりごまおにぎり ミルク	ロールパン スパゲティ 米 もちきび 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー さきみ プロセスチーズ ミル ク	にんにく 玉葱 セロ リー 人参 ビーマン トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト 白菜 りんご ゆかり粉	大好きなミートスパゲティ 小鉢のサラダも しっかり食べて バランスよく頂きます。
28 木	お手おこわ さばの香味焼き 白菜和え物 イナムドッチ いちご	ホットケーキ 豆乳	米 もち米 さつまい も 黒ごま ホットケーキミックス はちみつ	ゆで小豆缶詰 さば 白身魚 糸刺し節 豚肉 カステラかまぼ こ 牛乳 卵 調整豆 乳	生姜 にんにく 白菜 人参 乾しいたけ 切こんやく 大根 ねぎ いちご	青魚は血液サラサラ 脳の働きにも効果的。 家庭でも青魚を使った 献立お勧めです。

\*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。

