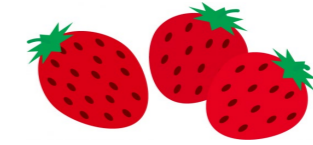


平成31年3月 幼児食予定献立表

ふれ愛保育園



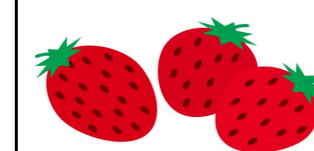
ふれ愛保育園

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
1	金	ひな祭り桃色ちらし寿司 えび天 煮物 花麩のすまし汁 フルーツゼリー	どら焼き いちご ミルク	米 白ごま ふ ゼリー	鮭 さぎみのり 卵 ブラックタイガー 白身魚 豚肉 ミルク	胡瓜 青しそ 大根 人 参 しめじ 冷) 枝豆 みつば いちご	今日は少し早めの ひな祭りの行事食を 準備しています。
2	土	カレーチャーハン 温野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	おせんべい ミルク	米 ごまドレッシング	卵 豚挽き肉 鶏挽き 肉 わかめ ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 南瓜 えのき 長葱 バナナ	カレー風味の メニューはなぜか 食欲が増します。
4	月	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ もずくの味噌汁 オレンジ	菜の花かき揚げ りんごジュース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ りんごジュース	豚肉 おきなわもずく なと 卵	玉葱 赤ピーマン には 生姜 南瓜 冷) 枝豆 ねぎ オレンジ 菜の花 ホールコーン缶	黒糖アガラサーは 沖縄で昔から食べられ ているおやつです 強力粉や重曹を使って います。
5	火	雑穀御飯 豆まめミートローフ ブロッコリーソテー しいたけの卵スープ バナナ	黒糖アガラサー ミルク	米 雑穀ミックス 黒糖	豚挽き肉 牛挽き肉 卵 レッドキドニー缶 ウインナー 牛乳 ミルク	にんにく ホールコーン 缶 玉葱 赤ピーマン ブロッコリー 人参 カリフラワー 乾しいた け バナナ レーズン	苦手な豆を ひき肉と一緒に混ぜて 焼き上げてます。
6	水	雑穀御飯 きびなご磯揚げ からし菜麩ちゃんぶるー ゆしどら味噌汁 いちご	焼き芋 豆乳	米 もちきび 押麦 車ふ さつま芋	きびなご 白身魚 あおのり粉 卵 ベーコン ゆし豆腐 調製豆乳	からし菜 人参 キャバ ツ ねぎ いちご	骨まで食べられる 小魚。 カミカミ！頑張てね。
7	木	お別れ遠足 (お弁当)	ジャムサンド ミルク	食パン いちごジャム	ミルク		お弁当の準備 お願いします。
8	金	ソーキそば 春ごぼうのサラダ グレープフルーツ	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ すりごま 米 白ごま	ソーキ骨 ちぎ揚げ ツナ缶 味付いなりの皮	ねぎ ごぼう 人参 ホールコーン缶 胡瓜 グレープフルーツ	大好きなそば。 たくさん食べてね。 今日はソーキそばです。
9	土	雑穀御飯 ホワイトシチュー 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	菓子パン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 菓子パン	鶏もも肉 スキムミルク 加工牛乳 わかめ ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 しめ じ 胡瓜 バナナ	シチューは みんな大好きですね。 家庭でも色々な野菜を 使って作ってみてね。
11	月	牛丼 ポイルブロッコリー きのこの味噌汁 オレンジ	スティックパイ りんご ミルク	米 マヨネーズ パイシート	牛肉 ミルク	玉葱 ごぼう にんじん 生しいたけ 切こんにゃ く にんにく 生姜 え のき グリン ピース冷 舞茸 豆腐 ブロッコリー	牛丼にごぼうや こんにゃく、野菜を 入れてたくさん 食べましょう
12	火	ポークカレー ステーキサラダ 絹ごしとしめじのすまし汁 グレープフルーツ	ヨーグルトパフェ	米 じゃが芋 マヨネーズ コーンフレーク いちごポッキー	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 大根 胡瓜 セロリー 赤ピーマン しめじ グレープフルーツ バナ ナ パイン缶 みかん缶	カレーライスや丼 の時はサラダや スープを添えて バランスを整え ましょう
13	水	ハンバーガー ポテトサラダ ミネストローネ フルーツゼリー	鮭おにぎり 麦茶	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ ゼリー 米 白ごま	合挽き肉 卵 ミルク ツナ缶 鶏むね肉 レッドキドニー缶 鮭 味付けのり	玉葱 人参 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ にんじん セロリー トマトホール 缶	大好きなハンバーガー 具たくさん ミネストローネも ちゃんと飲んでね！
14	木	黒米ごはん 魚のよもぎ天ぷら おからイリチー 中味汁 オレンジ	黒糖くずもち ミルク	米 黒米 黒糖 芋くず タピオカ粉	白身魚 卵 おから 豚肉 ひじき 豚中味 きなこ ミルク	よもぎ 人参 乾しいた け 切こんにゃく 生姜 ねぎ オレンジ	年中見かける フーチパー！ 春のお野菜です

*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。



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
15	金	雑穀ごはん 鶏のケチャップ煮 花野菜ソテー クリームスープ いちご	お誕生ケーキ ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋	鶏もも肉 ウインナー ロースハム 加工牛乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ カリフラワー パセリ クリームコーン缶 いちご	花野菜とは カリフラワーの 別名です。
16	土	和風そぼろ丼 大根和え物 ワカメのみそ汁 ブルー	シリアルミルク バナナ	米 ごまドレッシング コーンフレーク グラノーラ	きぎみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 わかめ ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 しめじ ブルー	そぼろにお豆腐を 混ぜてあっさり 食べやすくしました
18	月	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル トマトと卵のスープ バナナ	そうめんいりチャー ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま そうめん	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ きゃべつ グリーンピース冷 人参 胡瓜 ホールコーン缶 トマト ねぎ バナナ	ナムルとは茹でた野菜 にごま油と調味料を 使った和え物です。 いろんな種類の ナムルが作れそう ですね。
19	火	発芽玄米雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 筑前煮 茄子の味噌汁 りんご	揚げパン ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ コッパン	白身魚 ピザチーズ 鶏もも肉 油揚げ きな粉 ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ ごぼう れんこん水 煮 人参 乾しい たけ 切こ んにゃく 茄子 りんご	レパートリーが りなかなか増えない 魚料理もチーズや ピザ風の材料を のせてホイデ 巻いてトースターへ！
20	水	雑穀御飯 豚肉としバーの焼肉 白菜甘酢漬け きゃべつと厚揚げの味噌汁 いちご	黒胡麻黒糖ちんすこ う ミルク	米 雑穀ミックス 黒糖 黒ごま	豚レバー 豚肉 厚揚げ豆腐 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 白菜 レモン キャベツ いちご	焼肉にしバーを プラスして鉄分 アップ！
22	金	島焼きそば 大根のうっちゃん和え 小松菜と卵の味噌汁 オレンジ	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 豚バラ肉 ちぎ揚げ 卵 味付けのり	キャベツ 玉葱 人参 には 大根 小松菜 オレンジ	沖縄そばの麺を 使った焼きそば です。いろんな 具材を入れて 美味しく。
23	土	菓子パン ミルク		菓子パン	ミルク		卒園式のため 軽食となっています。
25	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 ごまドレッシング 白ごま 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	レバーを加えると コクがでます。 いろんな料理 でも試してみてください。
26	火	雑穀ごはん 魚フライ外カリ ひじき煮 大根のみそ汁 オレンジ	フルーツソースヨー グルト 塩せんべい	米 押麦 もちきび マヨネーズ ヨーグルト用フルーツ ソース	白身魚 卵 プレーンヨーグルト ひじき 豚肉	赤ピーマン 玉葱 人参 切こんにゃく 大根 しめじ ねぎ オレンジ	たくさんフライに かけたいタルタル ソース。カラー ダウンにはプレーン ヨーグルトを混ぜて！！
27	水	雑穀御飯 トマト鶏じゃが 青菜の白和え きゃべつとえのきの味噌汁 グレープフルーツ	じゃが芋団子ぜんざ い キャンディーチーズ	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま 白玉粉 黒糖	鶏もも肉 沖縄豆腐 金時豆 プロセスチーズ	トマト 玉葱 小松菜 キャベツ えのき グレープフルーツ	トマトに熱を加え たら酸味がうま味に 変わります。 いつもの肉じゃがに どうですか？
28	木	発芽玄米雑穀御飯 うしら豆腐 きんぴらごぼう アーサ汁 りんご	南瓜コーンスープ 野菜クラッカー	米 発芽玄米 押麦 もちきび 練りごま すりごま 生クリーム	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 豚肉 乾燥あおさ	人参 グリンピース冷 ごぼう れんこん水 煮 切こんにゃく えのき りんご 南瓜 クリームコーン缶 パセ リ	ごぼうやれんこんを カミカミ！ 食物繊維が豊富で 腸の働きをよく します
29	金	新年度準備					
30	土	新年度準備					



そっせん
おめでとう！