



平成31年 4月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園



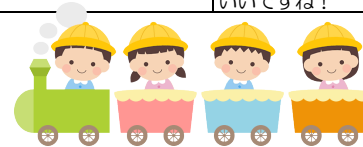
平成31年 4月 幼児食予定献立表



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
2 火	雑穀御飯 魚のハーブ焼き タマナーちゃんぶるー さつま芋と玉葱の味噌汁 バナナ	菓子パン 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 菓子パン	白身魚 沖縄豆腐 豚 肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	パセリ キャベツ 人参 玉葱 ねぎ バナナ	今年1年 楽しい給食作り 頑張ります。 入園・進級 おめでとうございます。	15 月	チキンカレー コーンサラダ 豆腐とアーサのスープ りんご	フルーツヨーグルト クラッカー	米 ジャガイモ すりご ま マヨネーズ ノンソルトクラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐 乾燥あお さ かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 ホールコーン缶 大根 胡瓜 黄桃缶 バナナ	保育園ではカレーの時も スープが付きます。 食事に汁物があると 食べやすい事。また 品数があると早食いも 防げますよ。
3 水	ポークカレー 甘酢セロリー しいたけの卵スープ グレープフルーツ	もずく入りヒラヤー チー ミルク	米 ジャガイモ 小麦粉	豚肉 卵 かつお節 おきなわもずく ミル ク	にんにく 生姜 玉葱 人参 フロッコリー しめじ りんご セロ リー 乾しいたけ グレープフルーツ ねぎ	旬のもずくを ヒラヤーチーに 入れてます。	16 火	雑穀ごはん 魚の照り焼き 豆腐ちゃんぶるー 玉葱とさつま芋の味噌汁 オレンジ	南瓜天ぷら ミルク	米 押麦 もちきび さつま芋 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干 し 卵 ミルク	キャベツ にんじん にら 玉葱 ねぎ オレンジ 南瓜	子供が好きな照り焼き味 の魚料理です。カラフルな 野菜入りのちゃんぶるー で栄養もアップ!
4 木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 パパヤーいりちー 豚汁 ブルー	ぶどうゼリー 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 パン粉 ジャガイモ 胚芽クラッカー ぶどうジュース	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン 豚肉 かつお節 煮干し	人参 いんげん 青パパイヤ にら ごぼ う 玉葱 ブルー	具だくさんの豚汁。 色々なダシがでて 美味しく仕上がります。	17 水	雑穀ごはん 鶏じゃがトマト 白菜ツナ和え 大根としめじの味噌汁 グレープフルーツ	マーライカオ ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋 小麦粉 白ごま	鶏むね肉 ツナ缶 かつお節 煮干し 卵 加糖練乳 ミルク	玉葱 トマトホール缶 人参 白菜 大根 しめ じ グレープフルーツ	湯揚げしたじゃが芋と 人参がホクホク美味しい 料理です。意外な味で ご飯が進みます。
5 金	雑穀御飯 煮魚 人参シリシリ ゆし豆腐 いちご	三月菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	白身魚 ツナ缶 卵 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ いちご	旧暦の3月3日は 浜下りです 保育園で手作りした 三月菓子をどうぞ～	18 木	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 千切りイリチー 鶏レバー汁 ブルー	フルーツ寒天ミッ ク 野菜クラッカー	米 押麦 もちきび 黒糖 ジャガイモ	鮭 刻み昆布 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し	切干し大根 人参 乾しいたけ にんにく ブルー 寒天パウダー みかん缶 黄桃缶 バナ ナ レモン果汁	レバー汁も鶏レバーで 作ると柔らかく、また 胸肉なども一緒に入れて 作るとレバーの苦手な 子も大丈夫・・・かも。
6 土	スパゲティーナボリタン 胡瓜とコーンの酢の物 ささみと白菜のスープ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ 米	ロースハム 粉チーズ ささみ 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン しめじ トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 白菜 バナナ	冷蔵庫のあまり野菜で 作れるナボリタン。 家庭でもチャチャッと 作れます。	19 金	雑穀ごはん 豚肉の味噌炒め 野菜の胡麻和え そうめんすまし汁 オレンジ	ふかし芋 ミルク	米 押麦 もちきび すりごま そうめん さつま芋	豚肉 かつお節 ミル ク	玉葱 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生姜 いんげん 乾しいたけ ねぎ オレンジ	豚肉には疲労回復が 期待できます。 積極的にとりましょう。
8 月	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 絹ごしとワカメのみそ汁 ブルー	ポイルコーン ビスコ ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋	豚肉 あおのり粉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 ねぎ ブルー とうもろこし ホールコーン缶	しん付きのコーン 上手に食べれるかな？ 噛みちぎる練習です	20 土	雑穀ごはん 鶏と野菜の煮付け 白菜甘酢漬け わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	のりおにぎり ミルク	米 押麦 もちきび	鶏もも肉 昆布 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し のり佃煮 味付けのり ミルク	大根 人参 白菜 レモン 果汁玉葱 バナ ナ	うちなー風の煮付けは 栄養面からみても 優秀な料理。肉・海藻・ 大豆製品・野菜など バランスもGood!
9 火	沖縄そば 胡瓜の和え物 バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 丸かまぼこ かつお節 ささみ ツナ缶 味付けのり	ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 人参 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	22 月	雑穀ごはん コーンクリーム豆乳シチュー コールスローサラダ(林檎) フルーツゼリー	人参ホットケー キ ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋 マヨネーズ フルーツゼリー ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉 豆乳 牛乳 卵 ミルク	人参 玉葱 マッシュルームｽﾀｲﾌﾞ クリームコーン缶 グリーンピース冷 キャベ ツ りんご	比較的食べやすい シチューには たっぷりの野菜を 使しましょう。
10 水	雑穀ごはん ぎせい豆腐 ひじき炒め じゃが芋のみそ汁 オレンジ	ツナサンド フルーツ野菜ジュ ース	米 押麦 もちきび じゃが芋 食パン マ ヨネーズ	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 ひじき 豚肉 煮干し かつお節 ツナ缶	人参 ねぎ 乾しいたけ いんげん にんじん しめじ トウモロコ シ オレンジ キャベツ 胡 瓜	ぎせい豆腐とはお野菜 や鶏肉、豆腐の入った 和風の厚焼き卵です 食べやすく 美味しいですよ!	23 火	雑穀ごはん 肉豆腐 胡瓜とワカメの和え物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	さつま芋ぜんざい	米 押麦 もちきび じゃが芋 さつま芋 黒糖	豚肉 沖縄豆腐 わか め ツナ缶 煮干し かつお節 金時豆	玉葱 しめじ ねぎ 胡 瓜 グレープフルーツ	甘辛味の肉豆腐。 あっさり味の 和え物と一緒に どうぞ。
11 木	雑穀ごはん 煮魚 野菜イリチー 大根と鶏肉のみそ汁 グレープフルーツ	アスパラのかき揚げ ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉	赤魚 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 キャベツ 人参 ピーマン 大根 にら グレープフルーツ アスパラガス ホールコーン缶	生姜で臭みを取って 煮た煮魚は柔らかくて 子供達もよく 食べます!	24 水	雑穀ごはん 魚の天ぷら 五目きんぴらごぼう 青菜の味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉 すりごま 食パン いちごジャム	白身魚 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	ごぼう 人参 切ごんにゃく 玉葱 小松菜 グレープフル ーツ	小松菜はカルシウム・ 鉄分が豊富な野菜。 クセがなく、いろんな 料理に使えます。
12 金	もずく丼 春きゃべつ和え物 南瓜のみそ汁 いちご	キャラットケーキ 豆乳	米 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ささみ かつお節 煮干し 調製豆乳	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 南瓜 玉葱 貝割れ大根 いちご レーズン	沖縄県産のもずくは 腸内環境を整えます もずく丼は大人気 メニューです	25 木	お弁当会	胚芽クラッカー キャンディーチーズ ココア	胚芽クラッカー	プロセスチーズ ミル ク		お弁当の準備 お願いします。
13 土	豚肉と野菜の丼 甘酢大根 きのこワカメのみそ汁 グレープフルーツ		米 もちきび 押麦	豚肉 厚揚げ豆腐 わ かめ 煮干し かつお 節	にんにく キャベツ 玉 葱 人参 しめじ 大根 えのき ねぎ グレー プフルーツ	幼児期の子供は 酸っぱいものが 苦手です。 少しずつ慣れると いいですね!	26 金	ふりかけ御飯 豆腐入りハンバーグ マカロニサラダ 大根スープ オレンジ	お誕生ケー キ ミルク	米 パン粉 マカロニ マヨネーズ	卵 沖縄豆腐 合挽き肉 ツナ缶 ベーコン かつお節 ミルク	玉葱 人参 胡瓜 ホールコーン缶 大根 トウモロコシ オレンジ	豆腐を混ぜた ふんわりハンバーグ。 このハンバーグも 美味しいよー。
							27 土	きんぴら きゃべつとしらすの和え物 もずくの味噌汁 バナナ	おせんべい ミルク	米	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 しらす干し おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 キャベツ 胡瓜 バナナ	手軽に使える しらす干し。 カルシウムはもちろん 便利です。

*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。



平成31年 4月 離乳食予定献立表

ふれ愛保育園

月	火	水	木	金	土	
<div data-bbox="112 324 450 533"> </div>	2 お粥 煮魚 豆腐と豚肉と野菜の煮込み 玉葱スープ マッシュさつま芋 パナナ 米、白身魚 パセリ、キャベツ 人参 沖縄豆腐 豚肉、玉葱、 さつま芋、バナナ	3 お粥 豚肉と野菜の煮込み ボイルトマト かつおだし汁 マッシュ人参ポテト グレープフルーツ 米、豚肉 玉葱 人参 ブロッコ リー、 トマト 、人参 ジャガ芋、 グレープフルーツ	4 お粥 豆腐と野菜の煮物 パパヤー煮込み 根菜スープ クラッカー プルーン 米、沖縄豆腐 人参 いんげん、 青パパイヤ 豚肉、ごぼう ジャガ 芋 玉葱、プルーン、 クラッ カー	5 お粥 煮魚 人参と玉ねぎの煮浸し ゆし豆腐 煮そうめん いちご 米、白身魚、人参 玉葱 ねぎ 、ゆし豆腐 乾燥あおさ、 そうめん 、いちご	6 お粥 煮込みスパゲティー 胡瓜とコーンの煮浸し ささみと白菜のスープ のり粥 パナナ 米、スパゲッティ 玉葱 人参 ピーマン しめじ 豚肉 トマトホール缶 、胡瓜 ホールコーン缶、ささみ 白菜、バナナ、米 のり	
	8 お粥 豚肉と野菜の煮込み マッシュポテト 絹ごしとワカメのスープ 煮そうめん プルーン 米、豚肉 玉葱 赤ピーマン、 ジャガ芋 あおのり粉、絹ごし豆腐 わかめ、プルーン、 そうめん	9 お粥 煮込み沖縄そば 胡瓜の煮浸し 絹ごし豆腐のスープ のり粥 パナナ 米、ゆで沖縄そば ねぎ、胡瓜 ホールコーン缶 人参 ささみ、 絹ごし豆腐 、米 のり、バナナ	10 お粥 豆腐と野菜の煮込み ひじき煮 ジャガ芋のみそ汁 きゃべつぞうすい オレンジ 米、沖縄豆腐 人参 乾しいたけ ねぎ 鶏挽き肉、ひじき 豚肉 いんげん にんじん、ジャガ芋 し めじトウモロコシ、オレンジ、米 キャベツ、	11 お粥 煮魚 野菜と豚肉の煮込み 大根と鶏肉のスープ コーンフレーク粥 グレープフルーツ 米、赤魚、キャベツ 豚肉 人 参 ピーマン、大根 鶏もも肉、 グレープフルーツ、米 コーンフレ ーク	12 もずくぞうすい 春きゃべつとささみの煮浸し 南瓜と玉ねぎのスープ レーズン粥 いちご 米 おきなわもずく しらす干し ピーマン 赤ピーマン、ささみ キャベツ 人参、南瓜 玉葱、 いちご、米 レーズン	13 お粥 豚肉と野菜の煮込み 煮大根 ワカメスープ 米、豚肉 キャベツ 玉葱 人参 しめじ、大根、わかめ
15 お粥 鶏と野菜の煮込み ボイルサラダ 豆腐とアーサのスープ りんごとバナナ クラッカー 米、鶏むね肉 ジャガ芋 人参 玉葱 グリンピース冷、ホールコーン 缶 大根 胡瓜、絹ごし豆腐 乾 燥あおさ、りんご バナナ、 ノン ソルトクラッカー	16 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮込み 玉葱とさつま芋のスープ マッシュ南瓜 オレンジ 米、白身魚、沖縄豆腐 キャベツ にんじん 豚肉、玉葱 さつま芋 、オレンジ、南瓜	17 お粥 鶏じゃがトマト煮 白菜煮浸し 大根としめじのスープ マッシュさつま芋 グレープフルーツ 米、鶏むね肉 玉葱 トマトホール 缶 ジャガ芋 人参、白菜、大根 しめじ さつま芋 、グレープフルーツ	18 お粥 鮭のほぐし煮 豚肉と野菜の煮浸し 鶏レバー汁 マッシュポテト パナナ 米、鮭、人参 冷凍ブロッコリー 豚肉、鶏レバー 鶏むね肉 人参、 バナナ、ジャガ芋	19 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜の煮浸し そうめん汁 マッシュさつま芋 オレンジ 米、豚肉 玉葱 キャベツ 赤ピー マン、いんげん きゃべつ、そう めん ねぎ、オレンジ、さつま芋	20 お粥 鶏と野菜の煮付け 白菜煮浸し わかめと玉葱のスープ のり粥 パナナ 米、鶏もも肉 昆布 大根 人参 、白菜、わかめ 玉葱、バナナ 、米のり	
22 お粥 鶏と野菜の豆乳煮込み きゃべつとりんごの煮浸し かつおだし汁 煮そうめん プルーン 米、鶏もも肉 ジャガ芋 人参 玉 葱 グリンピース 豆乳、キャベツ りんご そうめん 、 プルーン	23 お粥 肉と豆腐の煮込み 胡瓜とワカメの煮浸し ジャガ芋と玉ねぎのスープ 芋と煮豆のマッシュ グレープフルーツ 米、豚肉 玉葱 沖縄豆腐 しめじ ねぎ、胡瓜 わかめ、ジャガ芋 玉 葱、グレープフルーツ、金時豆 さつま芋	24 お粥 煮魚 きんぴらごぼう煮 青菜のスープ マッシュさつま芋 グレープフルーツ 米、白身魚、ごぼう 人参 ひじ き 豚肉、玉葱 小松菜、グレープ フルーツ、 さつま芋	25 お 弁 当 会 ベビー菓子 プルーン ベビー菓子 、 プルーン	26 お粥 豆腐と野菜の煮物 マカロニ煮浸し 大根スープ マッシュポテト オレンジ 米、玉葱 人参 沖縄豆腐、マカ ロニ 胡瓜 ホールコーン缶、大根 豆苗、オレンジ、ジャガ芋	27 のり粥 鶏と野菜の煮込み きゃべつとしらすの煮浸し もずくスープ コーンフレーク粥 パナナ 米 のり、鶏もも肉 玉葱 人参 乾しいたけ、キャベツ 胡瓜 しらす干 し、おきなわもずく、米 コーンフ レーク 、バナナ	
29 昭 和 の 日 	30 退 位 の 日 	☆保育園での離乳食 園ではご家庭で食べたことのある食材を提供していま す。 献立表をしっかりとチェックして、気になる食材がある日は				

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。