



# 令和2年 4月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園



# 令和2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	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 (体の腸子を整える)	備考
1 水	入 園 式					
2 木	雑穀御飯 豚肉の味噌炒め 菜の花の胡麻和え そうめんすまし汁 オレシ	ふかし芋 ミルク	米 押麦 すりごま 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 白菜 菜の花 乾しいたけ ねぎ オレシ	菜の花は旬の野菜。 旬の野菜は栄養が いっぱい。 少しほろ苦い野菜 だから胡麻和えで 美味しくしました。
3 金	雑穀御飯 鮭の塩焼き ひじき炒め 鶏レバー汁 フルーン	果物と寒天のミック ス おせんべい	米 押麦 じゃが芋	鮭 ひじき 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し	玉葱 人参 にんにく 人参 フルーン 寒天パウダー みかん缶 黄桃缶 パナナ レモン	レバー類には 成長時に必要な 鉄分がたくさん あります。
4 土	すきやき丼 じゃが芋煮っころがし わかめと玉葱の味噌汁 ぶどう	のりおにぎり ミルク	米 じゃが芋	豚肉 沖縄豆腐 あおりの粉 わかめ かつお節 煮干し のり佃煮 味付けのり ミルク	玉葱 白菜 長葱 春菊 切こんにゃく ぶどう	其のときは なるべくたくさん の種類の野菜を使うと 自然と栄養のバランス がとれます。
6 月	チキンカレー 甘酢野菜 豆乳	フルーツヨーグルト ノンソルトクラッ カー	米 じゃが芋 ノンソルトクラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 調整豆乳 フルーン ヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご 大根 胡瓜 黄桃缶 パナナ	みんなが好きな カレーです。 和え物やサラダも 付けるとさらに good!
7 火	雑穀御飯 白身魚/バターじゃようゆ焼き じゃが芋 パクチョイの味噌汁 グレープフルーツ	カントリークッキー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 白ごま	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 卵 スキムミルク ミルク	人参 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 生姜 パクチョイ えのき グレープフルーツ	淡泊な白身魚を カレーにしようゆで 香りよく。
8 水	雑穀御飯 鶏と野菜の煮物 のり納豆 南瓜の味噌汁 りんご	ミックスマシリアルミ ルク バナナ	米 もちきび 押麦 コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 厚揚げ豆腐 納豆 のり佃煮 かつお節 煮干し ミルク	大根 にんじん いんげん 南瓜 玉葱 ねぎ りんご パナナ	納豆の初心者には のり佃煮を混ぜて 食べてみるのが おすすめ!!
9 木	雑穀御飯 魚の味噌焼き きゃべつとウインナー炒め お豆腐スープ オレシ	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋	白身魚 ウインナー 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	生姜 ねぎ キャベツ 人参 ピーマン トウモロコシ オレシ	お魚も味噌味にすると 臭みも消えて ご飯がすすみます。
10 金	沖縄そば にがな白和え バナナ	春のフーチパー ジュシー	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 豚肉	玉葱 人参 ねぎ ニガナ パナナ にんじん 乾しいたけ 黒人参 ヨモギ	にがなも友達や 先生と一緒に 頑張りましょう!
11 土	マーボー豆腐丼 大根酢の物 南瓜コーンスープ バナナ	X	米 生クリーム	豚挽き肉 沖縄豆腐	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 胡瓜 人参 南瓜 クリームコーン缶 パセリ パナナ	園のマーボーは 臭みなく、 きのこと入って うま味アップ。
13 月	もずく丼 春きゃべつと和え物 豆腐のみそ汁 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 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 調整豆乳	ピーマン 赤ピーマン キャベツ ホールコーン 缶 長葱 いちご 人参 レーズン	今日のメニューは 春だなあ〜と 感じながら食べてね!
14 火	雑穀御飯 煮魚 豆腐ちゃんぶるー ごぼうのみそ汁 オレシ	ツナサンド ミルク	米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	赤魚 沖縄豆腐 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	生姜 キャベツ にんにく にら ごぼう 玉葱 ねぎ オレシ 胡瓜	魚が苦手な子も 煮魚は柔らかくて 食べやすいみたいですよ!
15 水	クワアジュシー 厚揚げみぞれ煮 胡瓜とみかんの和え物 アーサ汁 グレープフルーツ	野菜のかき揚げ ミルク	米 さつま芋 小麦粉	豚肉 ひじき ツナ缶 厚揚げ豆腐 わかめ 乾燥あおさ かつお節 魚肉ソーセージ 卵 ミルク	乾しいたけ にんじん ねぎ 大根 胡瓜 みかん缶 長葱 グレープフルーツ 人参 玉葱	うちなー料理の クワアジュシーは 肉・野菜・海藻が 入りバランス良い。

\*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	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 (体の腸子を整える)	備考
16 木	雑穀御飯 魚の照り焼き からし菜麩いりちー じゃが芋と油揚げの味噌汁 フルーン	もずく入りヒラヤー チー ミルク	米 もちきび 押麦 車ふん じゃが芋 小麦粉	白身魚 卵 パーコン 油揚げ 煮干し かつお節 もずく ミルク	からし菜 人参 キャベツ ねぎ フルーン	もずくを使った ヒラヤーチー。 春ですな〜ね!
17 金	グリーンピース御飯 豚肉と野菜のフルーン炒め 粉ふき芋 アーサのみそ汁 りんご	フルーツヨーグルト 野菜クラッカー	米 もちきび じゃが芋	豚肉 あおりの粉 乾燥あおさ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	グリーンピース 玉葱 フルーン 赤ピーマン 人参 ねぎ りんご バナナ いちご	グリーンピースは春が 旬です。 生のグリーンピースは 臭みがなく甘味が あって美味しいですよ!
18 土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め 南瓜甘煮 わかめのみそ汁 フルーン	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 食パン ブルーベリージャム	豚肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめ じ 南瓜 えのき 長 葱 フルーン	豚肉もきのこも 豆腐も入った 栄養満点の炒め物です みそ味だとよく食べ ます。
20 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 オレシ	黒胡麻黒糖ちんすこ う ミルク	米 黒糖 黒ごま 小麦粉	鶏もも肉 豚肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース冷 ピーマン 黄ピーマン 乾しいたけ オレシ	保育園の手作りの ちんすこは 市販品にも負けない 美味しさです。
21 火	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 タマネーイリチー 大根としめじの味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー リッツクラッカー	米 もちきび 押麦 パン粉 リッツクラッカー ぶどうジュース	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 豚肉 かまぼこ かつお節 煮干し	人参 いんげん キャベツ もやし に ら 大根 しめじ パ ナナ	ツナと豆腐を 混ぜ混ぜ! 形成して揚げた ナゲット風。家庭でも 親子クッキングして みてね。
22 水	雑穀御飯 鮭のムニエル クープイリチー さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋 ホットケーキミックス はちみつ	鮭 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 調整豆乳	パセリ 切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ 玉葱 ね ぎ グレープフルーツ	いつものホットケーキ に人参をプラス。 薄いオレンジ色に 仕上がります。
23 木	ポークカレー 甘酢セロリ わかめのみそ汁 バナナ	南瓜天ぷら ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	豚肉 わかめ かつお節 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ りんご セロリ えのき 長 葱 パナナ 南瓜	甘酢セロリが 苦手な子も、 まずはひとくち チャレンジしてみてね。
24 金	雑穀御飯 豆腐ハンバーグ ホイップコロコロ 春野菜スープ グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 マヨネーズ	合挽き肉 沖縄豆腐 あおりの粉 卵 鶏もも肉 ミルク	玉葱 人参 にんにく フロコリー キャベ ツ アスパラガス ホールコーン缶 グレープフルーツ	沖縄豆腐は他県の 豆腐と比べると カルシウムや鉄分が 豊富です
25 土	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 絹ごし豆腐の味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおりの粉 わかめ ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 しめじ パナナ	野菜をたっぷり使っ て作る焼きそば。 みんな大好きです。
27 月	親子丼 大根と青しその和え物 アーサ汁 オレシ	焼き芋 ミルク	米 さつま芋	きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 ミルク	玉葱 人参 乾しい たけ ねぎ 生姜 大根 青しそ えのき オレシ	丼ぶりにすると 食がすすみますね。 小鉢の和え物も しっかり食べ ましょう。
28 火	沖縄そば おからサラダ バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 おから 卵 ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 胡 瓜 ホールコーン缶 トマト パナナ	大好きな沖縄そば。 でも今日は緑の仲間が 足りません。夕ご飯は 野菜たっぷりの 献立をお願いします。
30 木	お弁当会	菓子パン ミルク	市販菓子4パン	ミルク	X	お弁当の準備 をお願いします。

\*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。

