



令和2年 7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 (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	水	雑穀御飯 チキンの照煮 ゴーヤーイリチー パクチョイの味噌汁 グレープフルーツ	じゃが芋団子ぜんざい 小魚(かか)	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 白玉粉 黒糖	鶏もも肉 豚肉 卵 かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	生姜 にんにく ゴーヤー 人参 玉葱 パクチョイ えのき グレープフルーツ	ご飯が欲しくなる 甘辛味の照煮。 みんなの好きな 味です。
2	木	胚芽ロールパン 魚のラタトゥイユソース マカロニサラダ チキンと野菜のスープ すいか	鮭おにぎり 豆乳	胚芽ロールパン 小麦粉 はちみつ マカロニ マヨネーズ 米 白ごま	白身魚 卵 ツナ缶 鶏むね肉 鮭 味付けのり 調製豆乳	にんにく スッキーニ 茄子 トマトホール缶 黄ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 人参 大根 玉葱 バセリ すいか	夏野菜を使って作った ラタトゥイユ・南仏 料理を焼き魚にかけて パンと相性よく しました。
3	金	冷やし中華 南瓜甘煮 バナナ	みそおにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米	ロースハム 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 果汁 南瓜 バナナ	今年初めての 冷やし中華。 具たくさんだから 頑張って食べ ましょう。
4	土	チキンカレー	X	米 じゃが芋	鶏むね肉 鶏もも肉	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷	今日は七夕会です。 楽しみですね。
6	月	雑穀御飯 鶏の胡麻味噌焼き もずくの酢の物 具たくさん味噌汁 オレンジ	ゴーヤーのかき揚げ ミルク	米 もちぎび 押麦 すりごま じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉 おきなわもずく 鶏むね肉 煮干し かつお節 卵 ミルク	生姜 にんにく レモン 胡瓜 小松菜 玉葱 えのき オレンジ ゴーヤー 人参 ホールコーン缶	野菜を簡単に食べる には味噌汁やスープに 入れるのが一番。 いつもより長く 煮てください。
7	火	七夕ちらし寿司 筑前煮 チーズ 三色そうめん汁 ぶどう	フルーツ白玉 星型せんべい	米 白ごま そうめん じゃが芋 もち粉 りんごジュース	鮭 卵 きざみのり 鶏もも肉 チーズ かつお節	胡瓜 青しそ 人参 大根 ごぼう オクラ れんこん水煮 ぶどう 乾しいたけ りんご みかん缶 バイン缶 黄桃缶	星形人参を散らした 七夕ちらし寿司。 天の川に見立てた カラフルな色の そうめん汁と一緒に!
8	水	薄切り肉そば モーウィ和え物 メロン	のりおにぎり 豆乳	ゆで沖繩そば 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ ツナ缶 糸削り節 のり佃煮 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 ねぎ モーウィ 胡瓜 にんじん メロン	薄切りの豚肉を 甘辛く煮付けた 簡単沖繩そば。 家庭でも簡単に 出来ますよ。
9	木	お 弁 当 会	給食用アイスクリー ム カルシウムウエハ ース	カルシウムウエハース	アイスクリーム		お弁当の準備 お願いします。
10	金	雑穀御飯 味付けのり きびなごカレー粉揚げ ねばねば納豆和え 鶏と冬瓜の汁 果物缶	マーライカオ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 白ごま 白ごま	味付けのり きびなご 白身魚 納豆 糸削り節 鶏もも肉 刻み昆布 かつお節 煮干し 卵 加糖練乳 ミルク	オクラ なめこ めかぶ 冬瓜 みかん缶 黄桃缶	おくら・なめこ・ めかぶでネバネバ。 デトックス効果や免疫 アップでサビない 身体にします。
11	土	沖縄ちゃんぽん スライストマト 厚揚げときのこの味噌汁 ブルー	ごまクリームサンド 豆乳	米 食パン ごまクリーム	豚肉 なんと ツナ缶 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳	キャベツ 人参 玉葱 トマト しめじ ねぎ ブルー	長崎県の郷土料理の ちゃんぽんとは違う 沖縄ちゃんぽん 知ってますか?
13	月	親子丼 おくらの和え物 アーサ汁 グレープフルーツ	ゴーヤーケーキ 豆乳	米 小麦粉	きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 調製豆乳	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 オクラ 胡瓜 えのき グレープフルーツ ゴーヤー バナナ	おくらのネバネバは 腸内環境を整える 働きがあります
14	火	発芽玄米雑穀御飯 鮭の南蛮漬け パパイアちゃんぶるー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	シークワサーゼ リー チーズ タンナファクルー	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉 タンナファクルー	鮭 豚肉 沖繩豆腐 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 人参 胡瓜 黄ピーマン 青パパイヤ にら 冬瓜 しめじ オレンジ シークワサーージュース	暑い日は食欲が おちますよね～ さっぱり南蛮漬けて 夏バテ予防!
15	水	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け 胡瓜とみかんの和え物 もずくのみそ汁 バナナ	冷やしソーメン	米 もちぎび 押麦 そうめん	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ おきなわもずく かつお節 煮干し ロースハム きざみのり	ごぼう 冬瓜 胡瓜 みかん缶 人参 えのき 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。





令和2年 7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 (カや熟となる)	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
16	木	ドライカレー スティック野菜 ブルーヨーグルト	パンプキンサンド ミルク	米 はちみつ 胚芽ロールパン マヨネーズ	合挽き肉 鶏レバー プレーンヨーグルト プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 レーズン 大根 胡瓜 黄ピーマン 赤ピーマン ブルー 南瓜	色々な食材の入った 栄養満点ドライカレー たくさん食べてね!
17	金	とうもろこし御飯 白身魚のチーズ焼き ラタトゥユ 卵スープ ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび マヨネーズ	白身魚 ビザチーズ 鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	ホールコーン缶 玉葱 赤ピーマン パセリ 茄子 スッキーニ 黄ピーマン トマト にんにく トウモロコシ ブルー	ラタトゥユとは 夏野菜のトマト煮 沖縄風にいえば 夏野菜ソブシーです
18	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ 茄子のみそ汁 オレンジ	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 ごまドレッシング さつま芋	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 人参 胡瓜 茄子 もやし なら オレンジ	幼児期に必要な カルシウム。 牛乳や小魚、緑の野菜 に豊富に含まれて います。
20	月	鮭チャーハン スパサラダ 豚汁 オレンジ	オートミールクッキー ミルク	米 スパゲッティ マヨネーズ オートミール 小麦粉	鮭 卵 ロースハム 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 グリーンピース冷 胡瓜 冬瓜 ごぼう 切こんにゃく ねぎ オレンジ レーズン クランベリードライ	具だくさんの汁物は たくさんのだしが でて美味しく 仕上がります。
21	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ゴーヤーちゃんぷるー わかめと玉葱の味噌汁 パイン	もずく入りヒラヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し おきなわもずく ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 ゴーヤー トウモロコシ パインアップル パイン缶 ねぎ	この季節に食べる ゴーヤーは体を 元気にしてくれます。
22	水	沖縄そば モーウィの梅和え物 バナナ	いなり寿司 小魚 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かつお節 丸かまぼこ ささみ 糸削り節 味付いなりの皮 カエリ	玉葱 人参 ねぎ モーウィ 胡瓜 梅干し バナナ	暑い日でも 大人気の沖縄そば。 たくさん食べてね。
25	土	茄子味噌丼 胡瓜とワカメの和え物 かき玉汁 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	豚肉 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 煮干し ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ねぎ しめじ グレープフルーツ	野菜とたんばく質が 一緒に摂れる 茄子味噌丼。 ご飯がすすみますね。
27	月	トマトチキンカレー 甘酢野菜 しいたけの卵スープ オレンジ	レアチーズヨーグルト ケーキ ミルク	米 じゃが芋 胚芽クラッカー ブルーベリージャム	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー 卵 牛乳 スキムミルク かつお節 セラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 生姜 トマトホール缶 人参 玉葱 セロリー りんご 冷) 枝豆 大根 胡瓜 乾しいたけ オレンジ	大好きな カレーライス。 今日は、トマトや 枝豆を使い夏気分 です。
28	火	雑穀御飯 魚の照り焼き ハチマウブサー 冬瓜の味噌汁 バナナ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 油揚げ かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	生姜 へちま 人参 なら 冬瓜 ねぎ バナナ レーズン	沖縄料理の ハチマウブサー。 保育園で作るウブサー は大量に作るので 美味しく仕上がります
29	水	もずく丼 小松菜ともやしの和え物 豆腐の味噌汁 すいか	黒胡麻黒糖ちんすこう ブルー ミルク	米 黒糖 黒ごま 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 油揚げ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 もやし 生しいたけ ねぎ すいか ブルー	大人気の もずく丼。 小鉢の和え物を一緒に 食べるとバランス良 くなります。
30	木	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 千切りイリチー アーザの味噌汁 グレープフルーツ	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋 黒ごま	白身魚 刻み昆布 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	にんにく トマトホール缶 玉葱 切干し大根 人参 なら えのき グレープフルーツ	淡泊な白身魚は トマトソースの アクセントをつけて 仕上げます。
31	金	雑穀御飯 豚肉の照り焼き パパイヤ炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	じゃことチーズパン ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ じゃが芋 フランスパン 食パン	豚肉 ベーコン 煮干し かつお節 しらす干し ビザチーズ あおのり粉 ミルク	にんにく 青パパイヤ 人参 いんげん 玉葱 ねぎ バナナ	じゃことチーズは カルシウムたっぷりの 組み合わせです。

*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。

