



令和2年 8月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園



令和2年 8月 幼児食予定献立表

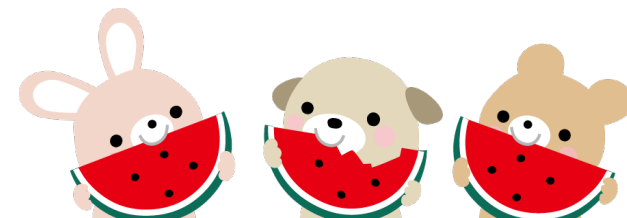


ふれ愛保育園

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	土	ソース焼きそば 胡瓜の和え物 玉葱と油揚げの味噌汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおのり粉 ツナ缶 油揚げ 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 ホールコーン缶 オレンジ	焼きそばも しっかり野菜を入れて 作るといいですね。
3	月	2色丼 モーウィと和え物 ゆし豆腐 オレンジ	スティックパイ ぶどう ミルク	米 押麦 もちきび パイシート	鶏挽き肉 卵 きざみのり 糸削り節 ツナ缶 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク	生姜 人参 モーウィ 胡瓜 にんじん オレンジ ぶどう	夏野菜のモーウィ。 季節の野菜を食べて 元気いっぱい！
4	火	雑穀御飯 鮭の塩焼き レバー炒め かき卵すまし汁 すいか	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 コッペパン	鮭 鶏レバー 豚肉 卵 かつお節 きな粉 調整豆乳	人参 もやし 玉葱 キャベツ いら えのき ねぎ すいか	鉄分が豊富な レバー！しっかり 食べて暑い夏を 乗りきりましょう。
5	水	雑穀御飯 ハンバーグ パパイヤ炒め 茄子の味噌汁 ぶどう	もずくかき揚げ ミルク	米 雑穀ミックス パン粉 小麦粉	牛挽き肉 豚挽き肉 卵 ベーコン 油揚げ かつお節 煮干し おきなわもずく ミルク	玉葱 人参 ビーマン にんにく 青パパイヤ いんげん 茄子 ぶどう	もずくは色々な 食べ方ができます。 今日はかき揚げを 作ってみますよ。
6	木	沖縄そば ごぼうのサラダ バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ すりごま 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ ごぼう ホールコーン缶 胡瓜 バナナ	ごぼうサラダ。 しっかり噛むことを 意識して食べてね。
7	金	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き クーフイリチー 冬瓜の味噌汁 すいか	ぶどうゼリー おしゃぶり昆布 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 黒糖 胚芽クラッカー ぶどうジュース	白身魚 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し おしゃぶり昆布	らっきょう甘酢漬 切干し大根 こんにやく 人参 乾しいたけ 冬瓜 ねぎ すいか	保育園の クーフイリチー。 ダシがでて美味しく 仕上がってます。
8	土	ケチャップライス コールスローサラダ (林檎) しいたけの卵スープ バナナ		米 マヨネーズ	鶏もも肉 卵 かつお節	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ りんご 乾しいたけ バナナ	ケチャップライス。 赤・黄・緑 目でも楽しんでね。
11	火	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ グレープフルーツ	給食用アイスクリーム 胚芽クラッカー	米 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま 胚芽クラッカー アイスクリーム	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かつお節	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご レタス 胡瓜 トマト 乾しいたけ グレープフルーツ	カレーにサラダと スープを添えて 早食いを防いで ます。
12	水	雑穀御飯 焼き魚の野菜あんかけ 野菜の納豆和え レバーとはんだまの味噌汁 オレンジ	ゴーヤーケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 挽きわり納豆 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 卵 プレーンヨーグルト 調整豆乳	にんにく 玉葱 人参 ビーマン キャベツ オクラ 人参 ハンダマ オレンジ バナナ ゴーヤー	納豆を野菜の和え物に 加えると納豆が 苦手な人でも比較的 食べやすいですよ。
13	木	お弁当会	ふかし芋 ミルク	さつま芋	ミルク		お弁当の準備 お願いします。
14	金	発芽玄米御飯 チキンのケチャップ煮 ウンチェーちゃんぶるー へちまのみそ汁 グレープフルーツ	タンナファクルー チーズ ゴーヤージュース	米 発芽玄米 タンナファクルー りんごジュース	鶏もも肉 牛ロース肉 厚揚げ豆腐 油揚げ かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 大根 にんにく 生姜 人参 もやし ようきさい (ウンチェー) へちま ねぎ グレープフルーツ ゴーヤー	沖縄の夏野菜 ウンチェーとへちまと ゴーヤーを食べて 元気に夏を 過ごしましょう！
15	土	マーボー茄子丼 ゴーヤーとコーンの酢の物 大根の味噌汁 ブルー	ジャムサンド ミルク	米 春雨 食パン ブルーベリージャム	豚挽き肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	茄子 人参 玉葱 ビーマン 生姜 にんにく 乾しいたけ 胡瓜 ゴーヤー ホールコーン缶 大根 ねぎ ブルー	ゴーヤーの酢の物に とうもろこしを あわせて 食べやすくしてます。

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
17	月	雑穀御飯 ホワイトシチュー 胡瓜とワカメのじゃこ和え フルーツポンチ	黒糖ちびん ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖 小麦粉	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 加工牛乳 わかめ しらす干し 卵 ミルク	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 胡瓜 パイン缶 黄桃缶 ブルーベリー バナナ ミルク	暑い夏でも子供たちは シチューが大好き。 涼しげなフルーツ ポンチをを組み 合わせてます。
18	火	雑穀御飯 タンンドリーフィッシュ ひじき炒め 南瓜とパクチの味噌汁 パイン	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	鮭 プレーンヨーグルト ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 パクチ パインアップル パイン缶	インド料理の タンンドリーチキン を鮭に変えてみました。
19	水	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 もずくの酢の物 冬瓜スープ すいか	簡単レーズンスコーン ミルク	米 もちきび 押麦 生クリーム ホットケーキミックス	豚レバー 豚肉 おきなわもずく 鶏むね肉 かつお節 牛乳 ミルク	玉葱 人参 ビーマン 茄子 生姜 レモン 胡瓜 冬瓜 乾しいたけ ねぎ すいか レーズン	焼肉に鉄分の多い レバーを加えて 暑い夏に負けないう 汗で失うミネラルと スタミナを補充。
20	木	雑穀御飯 魚の味噌焼き 冬瓜ソープ お豆腐スープ ブルー	マーライカオ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	白身魚 鶏挽き肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 卵 加糖練乳 ミルク	生姜 ねぎ 冬瓜 にんにく 乾しいたけ グリーンピース冷 トウモロコシ プルー	夏野菜の冬瓜は 体の熱を下げる 働きがあります。
21	金	鶏そば モーウィと和え物 オレンジ	おかかおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米 白ごま	鶏もも肉 かつお節 ちぎ揚げ 糸削り節 ツナ缶 味付けのり 調整豆乳	玉葱 人参 ねぎ モーウィ 胡瓜 にんにく オレンジ	今日のそばには 鶏肉がのってます。 豚肉もいけど 鶏肉も合う！！
22	土	中華丼 スライストマト アーサと豆苗のスープ バナナ	菓子パン ミルク	米 黒糖	豚肉 むきえび 乾燥あおさ かつお節 ミルク	キャベツ 玉葱 人参 パクチ 乾しいたけ だけの水煮 トマト トウモロコシ バナナ	中華丼ってたくさんの 野菜と肉類で食べ やすく美味しく出来 家庭では冷蔵庫にある 野菜でアレンジ可能。
24	月	ドライカレー ステック野菜 かき卵すまし汁 バナナ	枝豆 ビスケット ココア	米 はちみつ	合挽き肉 鶏レバー 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ビーマン 大根 胡瓜 トマトホール缶 レーズン 赤ビーマン えのき ねぎ バナナ えだまめ	ドライカレーに レバーを入れて 不足がちな鉄分を 補います
25	火	雑穀御飯 魚のラビゴットソース ゴーヤーちゃんぶるー もずくのみそ汁 グレープフルーツ	サラダサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 もずく ゴーヤー 煮干し ささみ ミルク	胡瓜 トマト 黄ビーマン パセリ ゴーヤー 玉葱 人参 えのき グレープフルーツ キャベツ	サラダサンドは 意外ですが、人気 があります。パンに チキンとコールスロー のサンドです
26	水	雑穀御飯 マーボー豆腐 おからの和え物 レタスとワカメのスープ すいか	オレンジ蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま マーメイド 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 ささみ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ オクラ グリーンピース冷 胡瓜 レタス 人参 すいか	オクラのネバネバは 整腸作用があり 便通をよくして くれます
27	木	鮭ほくし丼 もずくの酢の物 冬瓜のみそ汁 バナナ	焼きいも餅 ミルク	米 白ごま さつま芋 タピオカ粉	鮭 卵 もずく わかめ かつお節 煮干し ミルク	生姜 いんげん 人参 レモン 胡瓜 冬瓜 バナナ	今日の給食は緑の 仲間が少し不足です。 夕食は野菜料理で お願いします。
28	金	雑穀御飯 鶏肉の南蛮漬け 五目きんぴら アーサと豆苗のスープ メロン	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま	鶏もも肉 ひじき ちぎ揚げ 乾燥あおさ かつお節 ミルク	レモン 玉葱 胡瓜 セロリー 赤ビーマン ごぼう 人参 切こんにやく トウモロコシ メロン	暑い夏の食欲のない日 よく冷やした南蛮漬け 適度な酸味とあっさり してですが、 食べ応えあり！
29	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め 南瓜甘煮 わかめのみそ汁 ブルー	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 食パン いちごジャム	豚肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんにく しめじ 南瓜 えのき 長葱 ブルー	今日の給食は 野菜たっぷりメニュー です。体の調子を 整えてくれます
31	月	スパゲッティミートソース 大根サラダ 南瓜コーンスープ オレンジ	ゆかりごまおにぎり 小魚 ミルク	スパゲッティ ごまドレッシング 生クリーム 米 もちきび 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ カエリ ミルク	にんにく 玉葱 胡瓜 セロリー 人参 大根 ビーマン 南瓜 トマトホール缶 パセリ ホールコーン缶 クリームコーン缶 オレンジ ゆかり粉	大人気の ミートスパゲッティ 小鉢のサラダも しっかり食べてね。

* 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。



* 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。

