



令和2年 9月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園



令和2年 9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
1	火	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ ゴーヤーちゃんぷるー わかめと玉葱の味噌汁 すいか	ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ ホットケーキミックス	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	ゴーヤー 玉葱 人参 すいか	きびなごは骨ご 食べれるお魚です。 カミカミ頑張って！	15	火	チキンカレー 野菜サラダ お豆腐スープ オレンジ	さつま芋団子ぜんざい おしゃぶり昆布	米 じゃが芋 ごまドレッシング 白ごま 押麦 さつま芋 白玉粉 黒糖	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 金時豆 おしゃぶり昆布	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 レタス 胡瓜 トマト オレンジ	保育園のカレーの日は 汁物をつけて 食べやすくしています。
2	水	お弁当会	菓子パン ミルク	菓子パン	ミルク		お弁当の準備 お願いします。	16	水	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら 五目きんぴら グレープフルーツ	黒糖ちんびん 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま じゃが芋 黒糖	白身魚 卵 ひじき ちき揚げ 豚肉 かつお節 煮干し 豚汁	にら ごぼう 人参 切ごんにゃく 冬瓜 にんじん ねぎ グレープフルーツ	天ぷらの衣にニラを 加えると香ばしい 香りで食慾をそそぎ ます。
3	木	雑穀御飯 鮭のムニエル ピーマン炒め きのこの味噌汁 ぶどう	ウムクジアンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 タビオカ粉	鮭 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	ハセリ 人参 玉葱 たけのこ水煮 ビーマン 黄ピーマン えのき しめじ 大根 ぶどう	ウムクジアンダギーは 昔ながらの沖縄料理。 みんなも大好きな おやつですね。	17	木	雑穀御飯 魚の照り焼き ひじき煮 小松菜と油揚げの味噌汁 青切みかん	スイートポテト ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 生クリーム	白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 加工牛乳 卵 ミルク	生姜 切ごんにゃく 玉葱 人参 小松菜 青切みかん	切り干し大根や ひじき、干びょうや 干し椎茸等の 乾物野菜は干す事で うま味もビタミンも アップ！！
4	金	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	いなり寿司 小魚(加カ) 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ わかめ 味付いなりの皮 カエリ	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 バナナ	不動の人気沖縄そば！ でも緑の仲間が不足。 今日の晩飯は野菜 たっぷりの献立 お願いします。	18	金	雑穀御飯 とんかつ オクラとトマトの酢の物 かき卵味噌汁 梨	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉	豚肉 卵 わかめ 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	にんにく キャベツ 人参 オクラ トマト えのき ねぎ 梨	手作で揚げたての とんかつはサクサク カリカリで食感も 美味しいですね。
5	土	カレーピラフ風 野菜サラダ 厚揚げときのこの味噌汁 グレープフルーツ	カステラ ミルク	米	卵 合挽き肉 厚揚げ 豆腐 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリーンピース冷 レタス 胡瓜 トマト しめじ えのき グレープフルーツ	カレー味のピラフ。 風味で食欲アップ です。	19	土	中華丼 きゃべつとしらすの和え物 わかめと豆苗のスープ バナナ	ジャムサンド ミルク	米 黒糖 食パン いちごジャム	豚肉 むきえび しらす干し わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 キャベツ 胡瓜 トウモロコシ バナナ	いろんな材料が入る 中華丼は美味しく 栄養も高く、便利な 料理。
7	月	もずく丼 ポパイサラダ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	ヨーグルトパフェ	米 マヨネーズ コーンフレーク グラノーラ	卵 合挽き肉 厚揚げ 豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 ホールコーン缶 人参 冬瓜 オレンジ バナナ みかん プルーベリー スキムミルク	ポパイサラダの ほうれん草を食べ て元気いっぱい、病気に 負けない身体を作り ます！	23	水	クファージュシー 厚揚げ豆腐の煮付け 大根の梅和え物 アーサ汁 果物缶	揚げパン ミルク	米 コッペパン	豚肉 ひじき ツナ缶 厚揚げ豆腐 糸削り節 乾燥あおさ かつお節 きな粉 ミルク	乾しいたけ にんじん 大根 胡瓜 梅干し ねぎ バイン缶 黄桃缶	今日の給食は ウチナー風。 意外と子供たち 好きなんですよ。
8	火	雑穀御飯 納豆 魚のコーン焼き おくらのみそ汁 へちまのみそ汁 ぶどう	サーターアンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 黒糖	納豆 糸削り節 白身魚 ツナ缶 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	クリームコーン缶 ハセリ オクラ 胡瓜 へちま ねぎ ぶどう	人気の魚のコーン焼き クリームコーンに マヨネーズを混ぜて 焼きます、簡単なので 家でも挑戦してみてください！	24	木	ホットドッグ コーン入りマッシュポテト ミネストローネ バナナ	みそおにぎり ミルク	ロールパン じゃが芋 米	ウインナー 牛乳 プロセスチーズ ベーコン 鶏挽き肉 ツナ缶 味付けのり ミルク	胡瓜 ホールコーン缶 ハセリ 人参 玉葱 セロリー キャベツ トマトホール缶 トマト バナナ	たくさんの野菜を 使った具材の多い ミネストローネは トマト味のスープ。
9	水	発芽玄米雑穀御飯 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ煮 キャベツと鶏肉のみそ汁 ブルー	冷やしソーメン	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 そうめん	鮭 豚挽き肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ささみ きざみのり	玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 生姜 南瓜 グリーンピース冷 キャベツ にんじん にら プルーン	保育園の南蛮漬けは 酸味を抑えて子供達が 食べやすいように してしまへす 意外と人気です！	25	金	雑穀御飯 おくら納豆 鮭の塩焼き パパイア炒め 冬瓜のみそ汁 ブルー	バナナケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉	挽きわり納豆 糸削り節 鮭 ベーコン わかめ かつお節 煮干し 卵 プレーンヨーグルト 調整豆乳	オクラ 青パパイア 人参 冷) いんげん 冬瓜 プルーン バナナ	オクラのたいて 粘りをだして、納豆に 混ぜたオクラ納豆。 ネバネバが癖に なりますよ。
10	木	雑穀御飯 パンフキンシチュー ドラゴンフルーツサラダ わかめすまし汁 カットトマト	レバーペーストサン ド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン 生クリーム	鶏もも肉 スキムミルク わかめ かつお節 鶏レバー ミルク	玉葱 人参 南瓜 キャベツ しめじ レタス 胡瓜 黄ピーマン バイン缶 ドラゴンフルーツ トマト セロリー	沖縄の果物 ドラゴンフルーツ 食べたことのない人は お家でも食べてみて ね！	26	土	インディアンスパゲティ 芋芋サラダ お豆腐スープ グレープフルーツ	プリン 野菜クラッカー	スパゲッティ さつま芋 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま プリン	合挽き肉 牛乳 粉チーズ 絹ごし豆腐 かつお節	にんにく 人参 ピーマン 玉葱 マッシュルーム缶 トマトホール缶 胡瓜 ほうれん草 グレープフルーツ	インディアンスパ?? カレー味の スパゲッティです。
11	金	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 梨	シークワサーゼ リー チーズ 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 胚芽クラッカー	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 プロセスチーズ	ごぼう 冬瓜 胡瓜 みかん缶 人参 えのき 梨 シークワサーゼ	沖縄の子供たちは 油味噌が大好きです 今日は三枚肉入り！	28	月	親子丼 胡瓜とワカメの和え物 豆腐の味噌汁 オレンジ	野菜のかき揚げ ミルク	米 小麦粉	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 胡瓜 生しいたけ オレンジ 南瓜	親子丼は 栄養満点で食べやすい 献立です。
12	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜の甘酢和え ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	さつま芋きなこまぶ し ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 きなこ ミルク	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 ほうれん草 グレープフルーツ	沖縄の豆腐は 本土の豆腐に比べて 栄養価が高いんです。	29	火	雑穀御飯 のり納豆 魚のから揚げ 干切りイリチー 冬瓜の味噌汁 青切みかん	オートミールクッ キー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 オートミール	納豆 のり佃煮 白身魚 刻み昆布 青切みかん レーズン かつお節 煮干し 卵 ミルク	切干し大根 人参 にら 冬瓜 ねぎ 青切みかん レーズン クランベリードライ	ご飯が進まないときは 納豆などを添えると 食べやすくなります。
14	月	鶏と野菜のあんかけ丼 コロコロ野菜のマヨ和え ゆし豆腐汁 ぶどう	スコーン ミルク	米 マヨネーズ 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	鶏もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 卵 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 冷) いんげん ホールコーン缶 ねぎ ぶどう	野菜の切り方を たまには変えてみると 見た目が変わり 楽しいかも！	30	水	発芽玄米雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き 豆腐ちゃんぷるー もずくのみそ汁 梨	黒糖アガラサー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ 黒糖	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	にんにく キャベツ にんじん にら ねぎ 梨 レーズン	鶏肉にカレー味を プラス。 いつもと違う味で お弁当の一品にも いいですね。

*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。

