



# 令和3年 4月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園



# 令和3年 4月 幼児食予定献立表

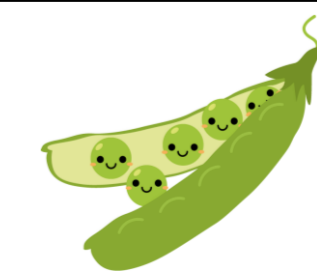


ふれ愛保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (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	木	入園式						入園、進級 おめでとうございます 楽しい給食を提供 来る様に頑張ります。
2	金	雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き タマナーちゃんぶるー もずくの味噌汁 ブルー	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ じゃが芋	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 ミルク	にんにく キャベツ 人参 ねぎ ブルー	カレー風味の 献立は食欲がでて ご飯がすすみますね。	
3	土	茄子味噌丼 胡瓜とワカメの和え物 絹ごしとれしめじのすまし汁 バナナ	あんぱん ミルク	米	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 しめじ パナナ	苦手な茄子等も しっかりとした味付けで 食べやすくなります。	
5	月	ポークカレー 甘酢野菜 しいたけの卵スープ オレンジ	オートミールクッキー ミルク	米 じゃが芋 オートミール 小麦粉	豚肉 卵 かつお節 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 大根 胡瓜 乾しいたけ オレンジ レーズン 克蘭ベリードライ	カレーライスは みんな大好きな献立です	
6	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き パパイアイリチー さつま芋の味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー タンナファクルー	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋 タンナファクルー ぶどうジュース	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し	生しいたけ 人参 玉葱 青パパイア なら ねぎ バナナ	魚の味噌マヨ焼きは お弁当の一品にも なります。	
7	水	雑穀御飯 魚の天ぷら ひじき炒め きゃべつと厚揚げの味噌汁 ブルー	フルーツヨーグルト ノンソルトクラッカー カー	米 もちきび 押麦 小麦粉 ノンソルトクラッカー	白身魚 卵 ひじき 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	いんげん にんじん 玉葱 キャベツ ブルー 黄桃缶 バナナ	成長に必要な鉄分を 多く含むブルーを おやつなどの間食に 便利です。	
8	木	雑穀御飯 納豆 肉じゃが ひじきのツナサラダ 大根の味噌汁 ブルー	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 白ごま ホットケーキミックス はちみつ	納豆 豚肉 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	生姜 玉葱 生しいたけ グリーンピース冷 人参 赤ビーマン 胡瓜 ホールコーン缶 大根 しめじ 貝割れ大根 ブルー	納豆は整腸作用があり お腹の調子を整えて くれます。	
9	金	雑穀御飯 鮭のムニエル 干切りイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	鮭 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	ハセリ 切干し大根 人参 なら 小松菜 グレープフルーツ 南瓜	沖縄料理の 干切りイリチーは たくさん量を作る為 ダシがでて美味しく 仕上がります。	
10	土	スパゲティーナポリタン ワカメと大根の和え物 コンスープ バナナ	X		スパゲッティ 小麦粉	ローズハム わかめ ツナ缶 加工牛乳	玉葱 人参 ビーマン トマトホール缶 大根 クリームコーン缶 パセリ パナナ	パスタなど一品料理は 小鉢に和え物やサラダ 等を添えるといいです
12	月	もずく丼 春きゃべつとじゃこの温サラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	そうめんいりちゃー ミルク	米 白ごま そうめん	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	ビーマン 赤ビーマン キャベツ 人参 玉葱 ねぎ パナナ	県産もずくの美味しい 季節です 人気のもずく丼、お家 でも作ってみてね	
13	火	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め おからサラダ アーサ汁 オレンジ	サラダサンド フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン	豚肉 おから 卵 乾燥あおさ かつお節 ささみ	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト ねぎ オレンジ	コールスローサラダを サンドしたサラダ サンド食べやすく 人気です	
14	水	雑穀御飯 魚のキャロット焼き 豆腐ちゃんぶるー きのこワカメのみそ汁 オレンジ	三月菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 白ごま	白身魚 沖縄豆腐 豚 肉 わかめ 煮干し かつお節 卵 ミルク	人参 キャベツ にんじん 玉葱 なら 舞茸 えのき ねぎ オレンジ	今日は浜下りです 三月菓子を持って 潮干狩りに行き ましょう！	
15	木	グリーンピース御飯 豆腐ハンバーグ ポイルフロッコリー 春野菜スープ グレープフルーツ	小豆蒸しケーキ ミルク	米 もちきび パン粉 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 あおりの粉 卵 鶏も も肉 あずき ゆで小 豆缶詰 ミルク	グリーンピース 玉葱 人参 にんにく フロッコリー 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	グリーンピース・人参 フロッコリー、コーン アスパラ、キャベツ 春を感じながら 食べてね！	

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
16	金	雑穀御飯 魚のサクサク焼き 野菜イリチー 南瓜のみそ汁 りんご	春のたけのご御飯 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 もち米	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ ミルク	にんにく キャベツ 人参 いんげん 島人参 南瓜 えのき ねぎ りんご たけのご水煮 みつば	パン粉のサクサクする 音を楽しみながら 食べましょう！
17	土	ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 グレープフルーツ	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 マヨネーズ 胚芽クラッカー	豚肉 卵 わかめ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト グレープフルーツ	ミモザの花を イメージしたサラダ かわいいですよ
19	月	肉うどん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	のりおにぎり ミルク	うどん 米	かつお節 豚肉 わかめ のり佃煮 味付けのり ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 胡瓜 みかん缶 パナナ	保育園のうどんは まだ麺をすすめる力が 不十分なため食べやすい ように短く切っています。
20	火	雑穀御飯 味付けのり 鶏じゃがとトマト煮 青菜としらすのお浸し わかめと玉葱の味噌汁 りんご	オムレツサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま ロールパン マヨネーズ	味付けのり 鶏もも肉 鶏むね肉 しらす干し わかめ かつお節 煮干し ベーコン 卵 粉チーズ 調製豆乳	玉葱 人参 トマトホール缶 いんげん 小松菜 白菜 りんご ほうれん草	カルシウムが手軽に 摂取できるしらす干し (少し乾燥) やちりめん じゃこ(しっかり乾燥) は便利な食材です。
21	水	雑穀御飯 鮭の塩焼き いんげん五目炒め 絹ごしアーサ汁 オレンジ	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	鮭 豚肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	冷) いんげん 玉葱 人参 乾しいたけ オレンジ パナナ	炒め物にはいろんな 食材を数多く使って よりバランスの良い 献立にしています。
22	木	雑穀御飯 納豆 大根と豚肉の煮付け ポテトサラダ 若竹汁 グレープフルーツ	型抜きクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	納豆 豚肉 ローズハム 卵 わかめ かつお節 ミルク	大根 人参 生しいたけ 胡瓜 りんご 若細竹水煮 しめじ グレープフルーツ	納豆は腸の働きや 免疫を高める発酵 食品。更にカルシウム もとれるし優秀です。
23	金	チキンケチャップライス ビーマンソテー お豆腐スープ りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 白ごま	鶏もも肉 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース冷 ビーマン 黄ビーマン トウモロコシ りんご	赤・黄・緑 目でも楽しめる ケチャップライスです。
24	土	五目混ぜご飯 煮豆腐 甘酢胡瓜 きのこの味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	鶏もも肉 ひじき 油揚げ 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 胡瓜 白菜 えのき しめじ オレンジ	炊き上がりのご飯に 調理した材料を加える 混ぜご飯は簡単で失敗の ない料理。
26	月	雑穀御飯 豆乳シチュー 温野菜サラダ ヤクルト	寒天ゼリーとフルー ツミックス 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	鶏むね肉 鶏もも肉 豆乳 乳酸ドリンク	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 クリームコーン缶 フロッコリー カリフラワー 南瓜 黄桃缶 パナナ	豆乳とクリームコーン 缶で調理したシチュー。 あっさり味でたまには どうですか？
27	火	沖縄そば にが白和え バナナ	ふりかけおにぎり 麦茶	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 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ ニガナ パナナ	マヨネーズを かくし味で使いました。 にが菜の白和えが 食べやすくなりコクが 加わりますよ。
28	水	雑穀御飯 白身魚バターしょうゆ焼き キャベツ炒め 鶏レバー汁 グレープフルーツ	芋天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋	白身魚 豚肉 鶏レバー 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	キャベツ 人参 ビーマン ヤングコーン にんにく 小松菜 グレープフルーツ	柔らかい鶏レバーでの レバー汁。鶏もも肉も プラスしてあじくーたー に！
30	金	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜とワカメのツナ和え コーンと卵のスープ りんご	ポロポロジュース 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ	豚挽き肉 絹ごし豆腐 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 豚肉 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ レタス 胡瓜 ホールコーン缶 りんご からし菜	今回は絹ごし豆腐で ケチャップをかくし味 に使い優しい味の マーボー豆腐に しました。

\*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。