



令和3年5月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園



令和3年5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 | 鶏と野菜のあんかけ丼 大根のシークァーサー風味 もやしとわかめの味噌汁 バナナ | シリアルヨーグルト せんべい | 米 いちじам コーンフレーク グラノーラ カルシウムせんべい | 鶏もも肉 わかめ か つお節 煮干し プ レーンヨーグルト | キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 大根 シイクワシャー果汁 もやし バナナ | 丼ものの具は かたくり粉でトロミを つけると本格的な 料理になりますよ。 |
| 6 木 | もずく丼 きゃべつとしらすの和え物 きのこ大根の味噌汁 果物缶 | 黒糖ちんびん ミルク | 米 黒糖 小麦粉 | おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し かつお節 煮干し ミルク | ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 舞茸 しめじ えのき 大根 黄桃缶 みかん缶 | もずくに旬は初夏 4月から夏の終わりの 9月です。この時期は 冷凍ではなく生の もずくが出回ります。 |
| 7 金 | ケチャップライス チキンのから揚げ ポイルブロックリー カットトマト りんごジュース | ゴーヤーかき揚げ ミルク | 米 小麦粉 マヨネーズ りんごジュース | 豚挽き肉 鶏もも肉 魚肉ソーセージ 卵 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 生姜 にんにく ブロックリー トマト ゴーヤー | 今日は子供たちが 好きなお楽しみ メニュー。何が一番 好きかなー。 |
| 8 土 | 和風焼きうどん 大根うっちゃん和え ワカメのすまし汁 バナナ | X | うどん | 豚肉 ちき揚げ あおりの粉 わかめ かつお節 | キャベツ 人参 玉葱 しめじ には 大根 長葱 バナナ | 麺料理は野菜が 少なく栄養が偏り がち。保育園給食は 具たくさんにして バランス良くします |
| 10 月 | タコライス ブロックリーのおかか和え もずくのみそ汁 グレープフルーツ | オレンジケーキ ミルク | 米 マーメイド 小麦粉 | 合挽き肉 ピザチーズ 卵 糸削り節 もずく かつお節 煮干し プレーンヨーグルト ミルク | 玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト ブロックリー 人参 えのき グレープフルーツ | 大好きなタコライス! つぶした大豆も入れて 栄養満点! |
| 11 火 | 沖縄そば 野菜とささみの和え物 オレンジ | からし菜おにぎり 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 しらす干し | 玉葱 人参 ねぎ キャベツ ホールコーン缶 オレンジ からし菜 | 副菜に野菜の和え物を 添えてバランス良く! |
| 12 水 | 雑穀御飯 鮭の照焼き おからイリチー キャベツのみそ汁 ブルー | パンキンサンド アセロラジュース | 米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン マヨネーズ | 鮭 おから 豚肉 ひ じき かつお節 煮干 し プロセスチーズ | 生姜 人参 乾しいたけ キャベツ しめじ には ブルー 南瓜 | 今日はアセロラの日 甘酸っぱくて ビタミンも豊富です。 |
| 13 木 | お 弁 当 会 | 固形ヨーグルト 野菜クラッカー | 野菜クラッカー | 固形ヨーグルト | | お弁当の準備 おねがいします。 |
| 14 金 | 雑穀御飯 納豆 手作りナゲット パパイヤ炒め アーサの味噌汁 グレープフルーツ | ごまクリームサンド ミルク | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン ごまクリーム | 納豆 ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 ミルク | 青パパイヤ 人参 には えのき グレープフルーツ | 簡単ナゲット! ビニール袋で混ぜて 揚げるだけです 挑戦してみてください! |
| 15 土 | 雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め マッシュポテト 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ | ふりかけおにぎり ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 | 豚肉 絹ごし豆腐 か つお節 味付けのり ミルク | にんにく キャベツ 玉葱 にんにく しめじ パセリ ねぎ オレンジ | 緑の仲間は、病気に 負けない元気な体を 作ります |
| 17 月 | トマトチキンカレー 甘酢漬け かき卵すまし汁 オレンジ | 簡単ココアスコーン ミルク | 米 じゃが芋 生クリーム ホットケーキミック ス | 鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 牛乳 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 グリーンピース冷 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン えのき ねぎ オレンジ | トマトからダシがでる のを知っていますか? グルタミン酸が豊富で 美味しいダシが 摂れます。 |
| 18 火 | スパゲティーミートソース 野菜サラダ わかめスープ グレープフルーツ | 味噌おにぎり ミルク | スパゲッティ 白ごま 米 | 牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ わかめ かつお節 ツナ缶 味付けのり ミルク | にんにく 玉葱 人参 セロリー ピーマン トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト 乾しいたけ グレープフルーツ | 大好きな ミートスパゲティー 小鉢のサラダも しっかり食べましょう |

| 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 |
|------|---|------------------------------|---|---|--|--|
| 19 水 | 雑穀御飯 魚のよもぎ天ぷら 麸いりちー 大根としめじの味噌汁 バナナ | うむくじひらやーちー ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 車ふ タビオカ粉 | 白身魚 卵 豚肉 か つお節 煮干し ツナ 缶 ミルク | よもぎ キャベツ 人参 には 大根 しめじ バナナ | ヨモギの美味しい季節 です。今日は天ぷらの 衣に混ぜてみました。 |
| 20 木 | 雑穀御飯 豚肉の照り焼き タマナーちゃんぶるー 南瓜の味噌汁 オレンジ | ジャムサンド 豆乳 | 米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 食パン ブルーベリージャム | 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳 | にんにく キャベツ 人参 南瓜 玉葱 ねぎ オレンジ | ちゃんぶるーは 季節の野菜を使って 料理するといいです ね。 |
| 21 金 | 雑穀御飯 魚の野菜あんかけ 豆腐の土佐揚げ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー | 黒糖アガラサー ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 黒糖 | 白身魚 沖縄豆腐 糸削り節 煮干し かつお節 牛乳 ミルク | 人参 玉葱 ピーマン ねぎ ブルー レーズン | アガラサーは 沖縄の方言で 蒸しカステラの事を いいます。 |
| 22 土 | 親子丼 胡瓜とワカメの和え物 茄子の味噌汁 バナナ | 固形ヨーグルト おせんべい | 米 | きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ しらす干し 油揚げ かつお節 煮干し 固形ヨーグルト | 玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 茄子 バナナ | 苦手な茄子も 味噌汁の具材にすると 食べやすいかも? |
| 24 月 | 雑穀御飯 ホワイトシチュー 干きゃべつサラダ グレープフルーツ | フルーツ野菜ジュース ゼリー 亀の甲せんべい | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 市販菓子 | 鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 加工牛乳 セラチン | 玉葱 人参 セロリー クリームコーン缶 キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 グレープフルーツ みかん缶 | 具たくさんホワイト シチュー。いろんな 材料からの旨味で 美味しくなっています。 |
| 25 火 | グリーンピース御飯 鶏の照り煮 クープイリチー もやしと油揚げのみそ汁 オレンジ | アメリカンドック 豆乳 | 米 もちきび 黒糖 小麦粉 ホットケーキミック ス | 鶏もも肉 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ウインナー 卵 牛乳 調製豆乳 | グリーンピース 生姜 にんにく 切干し大根 人参 乾しいたけ もやし ねぎ オレンジ | 春が旬のグリーンピース (エンドウ豆)。苦手 な子は本人の機嫌が 良い日に挑戦。 諦めず繰り返すことが 大切です。 |
| 26 水 | 雑穀御飯 油味噌 うちなー風イリチー 大根サラダ かき卵すまし汁 バナナ | フルーツヨーグルト せんべい | 米 もちきび 押麦 ごまドレッシング カルシウムせんべい | 豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 刻み昆布 卵 かつお節 プレーンヨーグルト | ごぼう 大根 人参 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ バナナ りんご みかん缶 | ヨーグルトは 整腸作用があり 下痢にも便秘にも いいんですよ |
| 27 木 | 雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 ハニートマト わかめと玉葱の味噌汁 バナナ | ポテトフライ ミルク | 米 もちきび 押麦 はちみつ じゃが芋 | 豚レバー 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク | 玉葱 人参 ピーマン 茄子 トマト パセリ バナナ | トマトの酸味が苦手 なら、はちみつを かけてみては? フルーツ感覚で 慣らしていくのも 良いでしょう。 |
| 28 金 | とうもろこし御飯 白身魚のカレー照り焼き ブロックリーソテー さつま芋とパクチョイの味噌汁 果物缶 | お誕生ケーキ ミルク | 米 もちきび 小麦 粉 さつま芋 | 白身魚 ベーコン か つお節 煮干し ミル ク | ホールコーン缶 ブロックリー 人参 だけのご水煮 パクチョイ パイン缶 黄桃缶 | いつもの照り焼き味に カレー粉をプラス。 レシピが広がります。 |
| 29 土 | 中華丼 大根と人参の甘酢漬け アーサと豆腐のスープ オレンジ | 菓子パン ミルク | 米 黒糖 市販菓子パン | 豚肉 乾燥あおさ か つお節 ミルク | 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ ヤングコーン缶 だけのご水煮 大根 トウモロコシ オレンジ | 野菜だけの和え物は 子供は苦手と決めつ ないで。酸味の少ない 甘酢なら意外と 食べますよ。 |
| 31 月 | 雑穀御飯 味付けのり 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ | もずくかき揚げ ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 | 味付けのり 豚肉 あおりの粉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し おきなわもずく 卵 ミルク | 生姜 人参 玉葱 ピーマン ねぎ オレンジ | 今が旬のもずくは ミネラル豊富な食材。 もずく酢、もずく丼 ピラヤーチー、味噌汁 など色々な料理を 食べてみましょう。 |

*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。

