



令和3年 6月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園



令和3年 6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 | 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 | 火 | 発芽玄米雑穀御飯 煮魚 豆腐ちゃんぶるー ごぼうの味噌汁 グレープフルーツ | 黒胡麻黒糖ちんすこ スティック胡瓜 ミルク | 米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 黒ごま 小麦粉 | 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク | 生姜 キャベツ 人参 にら ごぼう 大根 ねぎ 胡瓜 グレープフルーツ | 発芽玄米は、玄米を わずかに発芽させた ものです。栄養価が 高く美味しいので家庭 でも食べてみてね。 | 16 | 水 | 雑穀御飯 チキンのコーンフレーク揚げ 野菜イリチー かき卵のみそ汁 グレープフルーツ | フルーツヨーグルト カルシウムウエハース | 米 もちきび 押麦 小麦粉 コーンフレーク カルシウムウエハース | 鶏もも肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト | にんにく キャベツ 人参 もやし いんげん 玉葱 にら グレープフルーツ バナナ みかん缶 | 無糖のコーンフレーク の衣がサクサクして カミカミ、噛む力を 強くします |
| 2 | 水 | 雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 千切りイリチー じゃが芋と油揚げの味噌汁 オレンジ | スポンジケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 じゃが芋 小麦粉 | 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク | 人参 いんげん 切干し大根 にら ねぎ オレンジ | 大根を細切りにして 乾燥させた 切り干し大根。 カルシウム、 食物繊維が豊富です。 | 17 | 木 | 薄切り肉そば オクラとトマトの酢の物 バナナ | みそおにぎり 小魚(かま) | ゆで沖縄そば 米 | 豚肉 かつお節 わかめ 糸削り節 ツナ缶 味付けのり カエリ | 玉葱 人参 ねぎ オクラ トマト バナナ | 薄切り豚肉を甘辛く 煮付けた肉そば。 今が旬のトマトと オクラの酢の物は あっさりさっぱり。 |
| 3 | 木 | 沖縄そば モーウィの梅和え物 バナナ | いなり寿司 小魚(かま) 麦茶 | ゆで沖縄そば 米 白ごま | 豚3枚肉 ちき揚げ かつお節 糸削り節 味付けのり カエリ | 人参 玉葱 ねぎ モーウィ 梅干し バナナ | トロトロに煮付けた 三枚肉をのせた 沖縄そばは好評 です。 | 18 | 金 | 雑穀御飯 ソフトハンバーグ ポテトのチーズ焼き ジュリアンスープ オレンジ | 南瓜天ぷら ヤクルトジョア | 米 もちきび 押麦 パン粉 じゃが芋 小麦粉 | 合挽き肉 沖縄豆腐 卵 ビサチーズ 鶏もも肉 鶏むね肉 ヤ クルトジョア | 玉葱 にんにく ブロッコリー 赤ピーマン パセリ キャベツ 人参 オレンジ 南瓜 | 豆腐を加えたハン バーグはふっくら。 ジュリアンスープとは 千切り野菜のコンソメ スープ。 |
| 4 | 金 | 雑穀御飯 魚フライ外外外 きんぴらごぼう ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ | シークワーサーゼ リー かんぱん | 米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ すりごま ノンソルトクラッカー | 白身魚 卵 プレーンヨーグルト ひじき 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し | 赤ピーマン 玉葱 ごぼう 人参 糸こんにゃく オレンジ シークワーサージュース | 今日は虫歯予防デー 給食も噛むことを 意識して食べてね。 | 19 | 土 | 和風そぼろ丼 甘酢野菜 玉葱と油揚げの味噌汁 ブルー | シリアルヨーグルト | 米 いちごジャム コーンフレーク グラノーラ | きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 油揚げ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト | いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 玉葱 ねぎ ブルーン | そぼろ丼に豆腐を プラスしてカルシウム アップ。 |
| 5 | 土 | カレーチャーハン 野菜サラダ 南瓜コーンスープ バナナ | ジャムサンド ミルク | 米 生クリーム 食パン いちごジャム | 卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 ミルク | にんにく 玉葱 人参 ピーマン レタス 胡瓜 トマト 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ | カレー風味の食事は 食欲が進みますね。 小鉢の野菜サラダも しっかり食べましょう | 21 | 月 | チキンカレー ゴーヤーの黒糖漬け トマトと卵のスープ グレープフルーツ | サーターアングギー ミルク | 米 じゃが芋 黒糖 白ごま 小麦粉 | 鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク 卵 かつお節 ミルク | にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご ゴーヤー トマト ねぎ グレープフルーツ | 甘くて少しほろ苦い ゴーヤーの黒糖漬けは 初めての味かも・・・ ぜひ試してみてください。 |
| 7 | 月 | 雑穀御飯 魚のコーン焼き クーペイリチー 冬瓜の味噌汁 オレンジ | オートミールクッ キー ミルク | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ オートミール 小麦粉 | 白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク | クリームコーン缶 パセリ 切干し大根 人参 乾しいたけ 冬瓜 ねぎ オレンジ レーズン クランベリードライ | 乾燥野菜はうまみと 栄養が濃縮されて います。子供達にも 意外と人気ですよ！ | 22 | 火 | かんだばーポロロじゅー ふかし芋 小魚(かま) 胡瓜とみかんの和え物 ゆし豆腐汁 バナナ | ぜんざい(あまが し) 塩せんべい | 米 さつまい 押麦 黒糖 | 豚肉 ツナ缶 カエリ わかめ ゆし豆腐 かつお節 金時豆 | カズラ 人参 乾しいたけ 胡瓜 みかん缶 ねぎ バナナ | 明日は沖縄の終戦 記念日慰霊の日。昭和 初期の食事を再現して みました。分量も 少なく粗末な食事 だったと思われま す。 |
| 8 | 火 | 発芽玄米雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め ポテトサラダ もすくのみそ汁 グレープフルーツ | レバーペーストサン ド 豆乳 | 米 発芽玄米 押麦 もちきび 白ごま じゃが芋 マヨネーズ 食パン 生クリーム | 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 ツナ缶 もすく かつお節 煮干し 鶏レバー 調製豆乳 | にんにく キャベツ 玉葱 人参 生しいたけ 胡瓜 ホールコーン缶 えのき グレープフルーツ | ポソポソして食べ にくいレバーですが ペーストに すると美味しく 頂けます。 | 24 | 木 | 雑穀御飯 鶏天 ひじき炒め パクチョイの味噌汁 すいか | カミカミかき揚げ 豆乳 | 米 もちきび 押麦 小麦粉 | 鶏むね肉 あおのり粉 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 卵 調製豆乳 | にんにく いんげん にんじん 玉葱 パクチョイ えのき すいか ごぼう | いろいろな材料を入れて 作るひじき炒めは つい多く作りがち。 余炊き上がり御飯 に加え混ぜご飯にして みてはどうでしょう。 |
| 9 | 水 | ドライカレー ミモザサラダ ワカメのすまし汁 バナナ | タンナファクルー チーズ 手作り赤しそジュ ース | 米 はちみつ マヨネーズ タンナファクルー | 合挽き肉 鶏レバー 卵 わかめ かつお節 プロセスチーズ | にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト 長葱 トマトホール缶 レタス レーズン ツ ホールコーン缶 赤しそ レッドキャベツ パセリ | ミモザサラダは グリーンサラダに つぶした茹卵をのせた かわいいサラダです | 25 | 金 | 発芽玄米雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 南瓜のそぼろ煮 鶏レバーとはんだまの味噌汁 グレープフルーツ | お誕生ケーキ ミルク | 米 発芽玄米 押麦 もちきび | プレーンヨーグルト 鮭 鶏挽き肉 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 ミルク | にんにく 生姜 玉葱 南瓜 人参 ハンタマ グレープフルーツ | 最近の家庭料理では 見かけないはんだま はとても栄養価の高い 野菜なので挑戦して みましょう。 |
| 10 | 木 | お弁当会 | 塩せんべい ヤクルトジョア | 塩せんべい ヤクルトジョア | | | お弁当の準備 お願いします。 | 26 | 土 | ソース焼きそば スティック大根 ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ | のりおにぎり ミルク | 茹で中華めん 米 | 豚肉 あおのり粉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し のり佃煮 味付けのり ミルク | 玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 バナナ | 麺料理は野菜不足に なりがち。簡単でい いので野菜の小鉢を プラスしましょう。 |
| 11 | 金 | 雑穀御飯 鮭の南蛮漬け ゴーヤーちゃんぶるー 南瓜のみそ汁 ブルー | 菓子パン ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 菓子パン | 鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク | 玉葱 胡瓜 人参 ゴーヤー 南瓜 トウモロコシ ブルーン | しそジュースの季節 です。簡単なので お子さんと一緒に クッキングに挑戦!! | 28 | 月 | 雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 ジャーマンポテト ワカメと油揚げの味噌汁 オレンジ | そうめんいりちゃー ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 そうめん | 鶏もも肉 ベーコン わかめ 油揚げ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク | にんにく 玉葱 パセリ オレンジ 人参 ねぎ | 簡単に作れて お弁当の一品にもなる 鶏のケチャップ煮です |
| 12 | 土 | 雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 アーサ汁 グレープフルーツ | | 米 もちきび 押麦 冷) 里芋 | 納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節 | 大根 ごぼう 人参 乾しいたけ えのき グレープフルーツ | 大人気の納豆味噌 油味噌の三枚肉を ひき割り納豆に変えた だけです。 作ってみてね。 | 29 | 火 | 発芽玄米雑穀御飯 豆まめミートローフ サラダスパゲッティ しいたけの卵スープ グレープフルーツ | お芋のかりんとう ミルク | 米 発芽玄米 押麦 もちきび パン粉 スパゲッティ マヨネーズ さつまい | 豚挽き肉 牛挽き肉 卵 レッドキドニー缶 ツナ缶 かつお節 ミルク | にんにく ホールコーン缶 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 人参 乾しいたけ グレープフルーツ | 食べなれていない 豆類を挽き肉と一緒に 調理しました。 食べられるかな？ |
| 14 | 月 | 茄子の味噌煮 スイートコーン かき卵すまし汁 ブルー | パイナップルケーキ ミルク | 米 小麦粉 | 豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 プレーンヨーグルト ミルク | 茄子 人参 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく スイートコーン 乾しいたけ ねぎ ブルー | 旬の茄子は水分が多く みずみずしく 美味しい。茄子と 茄味噌は相性良し! ご飯が進む料理です。 | 30 | 水 | 雑穀御飯 きびなごカレー粉揚げ タマナーちゃんぶるー アーサ汁 メロン | 人参ホットケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 ホットケーキミックス はちみつ | きびなご 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 乾燥あおさ かつお節 牛乳 卵 ミルク | キャベツ 人参 えのき メロン | 小魚はカルシウム たっぷり! しっかり噛んで食べて みましょう。 |
| 15 | 火 | 雑穀御飯 魚の味噌漬焼き 麩いりちー 冬瓜のすまし汁 オレンジ | オムレツサンド フルーツ野菜ジュ ース | 米 もちきび 押麦 車心 ロールパン マヨネーズ | 白身魚 卵 豚肉 かつお節 ベーコン 粉チーズ | 生姜 キャベツ 人参 にら 冬瓜 しめじ ねぎ オレンジ ほうれん草 | たくさんの野菜入り 麩いりちーは食べ やすく野菜が苦手でも 比較的食べやすいです | *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。 | | | | | | | |

*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。

