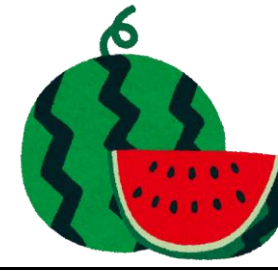




令和3年 7月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園



令和3年 7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
1	木	沖縄そば ゴーヤー和え物 パイン	おかかおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 糸削り節 味付けのり	ねぎ ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 パインアップル パイン缶	沖縄の熱い夏を のりきるウチナー野菜 ゴーヤー！ 今日は和え物で いただきます。
2	金	雑穀御飯 鮭のムニエル レバーと野菜炒め わかめと玉葱の味噌汁 すいか	もずく入りピラヤー チー スティック胡瓜 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鮭 鶏レバー 豚肉 わかめ かつお節 煮干し おきなわもずく 卵 ミルク	パセリ ブロッコリー 人参 もやし 玉葱 キャベツ にら すいか ねぎ 胡瓜	瓜類は体の中から ほてりを冷まして くれます。 ほてった体を クールダウン！
3	土	冬瓜チキンカレー		米 ジャガ芋	鶏もも肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 ビーマン	県産品の冬瓜を たくさん使った カレー。 お味はどうですか？
5	月	バターライス 鮭の香草焼き チョップドサラダ 夏野菜スープ ブルーベリー	黒糖くずもち ミルク	米 小麦粉 パン粉 さつまいも マヨネーズ 黒糖 芋くず タピオカ粉	鮭 粉チーズ ささみ プロセスチーズ 鶏もも肉 きなこ ミルク	パセリ みずな 赤ビーマン 黄ビーマン 玉葱 にんにく トマト ズッキーニ ホールコーン缶 ブルーベリー	チョップドサラダは いろんな材料を細かく カットされて 食べやすいサラダです ブルーベリー
6	火	キャロットピラフホワイトソースかけ ブロッコリーサラダ しいたけの卵スープ オレンジ	さつまいもの胡麻団子揚げ ミルク	米 小麦粉 さつまいも 白玉粉 白ごま	鶏もも肉 牛乳 ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	人参 玉葱 パセリ ブロッコリー ホールコーン缶 にんにく 乾しいたけ オレンジ	人参たっぷりの ピラフに白い ソースがかり 美味しそう。
7	水	七夕ちらし寿司 筑前煮 チーズ 三色そうめん汁 メロン	フルーツポンチ 皇型せんべい	米 白ごま そうめん りんごジュース せんべい	鮭 卵 きざみのり 鶏もも肉 プロセスチーズ かつお節	胡瓜 青しそ 人参 大根 ごぼう オクラ れんこん水煮 メロン 乾しいたけ パナナ りんご みかん缶 パイン缶	七夕をイメージ しました。 筑前煮をプラスして 栄養もバッチリです。
8	木	お弁当会	給食用アイスクリーム カルシウムウエハース	カルシウムウエハース	アイスクリューム		お弁当の準備 宜しくお願いします。
9	金	冷やし中華 スイートコーン すいか	もずくかき揚げ ミルク	茹で中華めん マヨネーズ 白ごま 小麦粉	ロースハム 卵 かつお節 煮干し おきなわもずく あみえび ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン果汁 スイートコーン すいか 人参 玉葱	この夏初めての 冷やし中華。 具たくさんで バランスよし。
10	土	マーボー豆腐丼 モーウィの甘酢和え アーサと豆苗のスープ パナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ モーウィ グリーンピース冷 シイクワシャー果汁 パイン缶 トウモロコシ パナナ	保育園のマーボーは 具たくさん。 辛くなくうまみ 多し。
12	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉生姜焼き もずくの酢の物 冬瓜のみそ汁 グレープフルーツ	野菜とチーズのケーキ サレ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	味付けのり 豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し 卵 プロセスチーズ ミルク	玉葱 ビーマン 赤ビーマン 生姜 レモン果汁 胡瓜 みかん缶 冬瓜 人参 ねぎ グレープフルーツ パセリ	酢の物が苦手な子も 保育園のもずく酢は みかんが入っていて おいしくいただけます
13	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のから揚げ ゴーヤーちゃんぶるー アーサ汁 パナナ	さつまいもせんざい	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 黒糖 さつまいも	白身魚 あおりの粉 豚肉 卵 沖縄豆腐 乾燥あおさ かつお節 金時豆	ゴーヤー 玉葱 人参 えのき パナナ	保育園のゴーヤー ちゃんぶるーは 玉葱や人参も入って 甘味があります
14	水	雑穀御飯 チキンの照煮 タマナーイリチー 豆腐のみそ汁 パイン	フルーツヨーグルト	米 もちきび 押麦 じゃが芋 グラノーラ コーンフレーク	鶏もも肉 ツナ缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 にら ねぎ パインアップル パイン缶 パナナ みかん缶 レーズン	方言でタマナー 何の野菜でしょうか？ お子さんとクイズ してみてくださいね！

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
15	木	ふりかけ雑穀御飯 魚の南蛮漬け 南瓜の素揚げ へちまのみそ汁 オレンジ	ツナマヨおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ	白身魚 豚肉 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 胡瓜 人参 南瓜 へちま えのき オレンジ	夏のメニュー南蛮漬け 甘酸っぱくて食欲増進 疲労回復になります
16	金	和風そばろ丼 オクラの和え物 ごぼうと油揚げのみそ汁 メロン	冷やしソーメン チーズ	米 そうめん	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸削り節 油揚げ かつお節 煮干し ささみ プロセスチーズ	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 オクラ 胡瓜 ごぼう ねぎ メロン	おくらは食物繊維が 豊富です。 カリウムも多く 夏の体を元気にします
17	土	とうもろこし御飯 夏野菜のソフシー マッシュポテト わかめのみそ汁 ブルーベリー	スティックパン ココア	米 もちきび じゃが芋 ロールパン	鶏もも肉 ピザチーズ 牛乳 わかめ かつお節 ミルク	ホールコーン缶 冬瓜 茄子 黄ビーマン 赤 ビーマン トマト にんにく パセリ えのき 長葱 ブルーベリー	夏野菜は水分が 多く、体を涼しく してくれます
19	月	親子丼 モーウィ和え物 茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ	揚げパン ミルク	米 コッペパン	きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 油揚げ 煮干し かつお節 きな粉 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 モーウィ 胡瓜 茄子 ねぎ オレンジ	親子丼は 食べやすく栄養満点！ 子供達も大好きな 献立です。
20	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 干切りイリチー 絹ごしとしめじのみそ汁 すいか	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 ミルク	らっきょう 甘酢漬 切干し大根 人参 にら しめじ ねぎ すいか レーズン	夏のメニュー南蛮漬け 甘酸っぱくて食欲増進 疲労回復になります
21	水	夏野菜カレー 甘酢野菜 まいたけの卵スープ パナナ	ぶどうゼリー 小魚 亀の甲せんべい	米 ジャガ芋 ぶどうジュース 亀の甲せんべい	豚肉 卵 かつお節 カエリ	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 茄子 ホールコーン缶 赤ビーマン りんご 大根 胡瓜 舞茸 パナナ	おくらは食物繊維が 豊富です。 カリウムも多く 夏の体を元気にします
24	土	スパゲティナポリタン 野菜サラダ 南瓜コーンスープ オレンジ	ゆかりごまおにぎり ミルク	スパゲッティ 生クリーム 米 もちきび 白ごま	ロースハム 粉チーズ ミルク	玉葱 人参 ビーマン トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト 南瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ ゆかり粉	夏野菜は水分が 多く、体を涼しく してくれます
26	月	もずく丼 オクラとトマトの酢の物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 パナナ	お好み焼き ミルク	米 ジャガ芋 小麦粉 長芋 マヨネーズ	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 わかめ 糸削り節 煮干し かつお節 豚肉 あおりの粉 ミルク	ビーマン 赤ビーマン オクラ トマト 玉葱 ねぎ パナナ キャベツ 長葱 人参	親子丼は 食べやすく栄養満点！ 子供達も大好きな 献立です。
27	火	キッズちゃんぼん さつまいもヨーグルトサラダ すいか	いなり寿司 キャンディーチーズ 麦茶	茹で中華めん さつまいも マヨネーズ 米 白ごま	かつお節 牛乳 豚肉 あさり水煮缶 なる と プレーンヨーグルト 味付けのりの皮 プロセスチーズ	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ しめじ ホールコーン缶 胡瓜 りんご レーズン シイクワシャー果汁 すいか	長崎ちゃんぼんを 保育園児のように 食べやすくしました。
28	水	雑穀御飯 魚のトマトクリームソースかけ ウンチェーちゃんぶるー へちまのみそ汁 オレンジ	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 牛乳 牛ロース肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 魚肉ソーセージ 卵 ミルク	トマト にんにく ようさい(ウンチェー) 人参 しめじ へちま 玉葱 えのき オレンジ ゴーヤー	夏野菜のウンチェー (えんさい)の 登場です。 先に硬い茎の部分から 炒めるのがコツです。
29	木	雑穀御飯 鶏天 冬瓜のウブサー 青菜の味噌汁 グレープフルーツ	ごまクリームサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン ごまクリーム	鶏むね肉 あおりの粉 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳	にんにく 冬瓜 人参 にら ほうれん草 グレープフルーツ	夏野菜の冬瓜は ほてった身体の 体温を下げる効果が あります。
30	金	タコライス 南瓜甘煮 もずくのみそ汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 ケーキ	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ おきなわもずく かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 人参 しめじ オレンジ	沖縄の熱い夏は コレだー！！
31	土	和風あんかけ丼 甘酢漬 豆腐の味噌汁 ブルーベリー	団形ヨーグルト おせんべい	米 おせんべい	豚肉 ツナ缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 団形ヨーグルト	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 長葱 胡瓜 キャベツ 赤ビーマン ねぎ ブルーベリー	1品料理の丼物は 栄養が偏りがち、 色んな食材を使って バランス良く。

*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。