



令和5年9月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

| 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 | 金 | 雑穀御飯 味付けのり 豆腐入りハンバーグ オクラとトマトの酢の物 南瓜のみそ汁 すいか | さつま芋の 胡麻団子揚げ ミルク | 米 もちきび 押麦 パン粉 さつま芋 もち粉 白ごま | 味付けのり 卵 沖縄豆腐 合挽き肉 わかめ 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク | 玉葱 人参 オクラ トマト 南瓜 ねぎ すいか | ハンバーグは豆腐を 入れることによって ふわっと軽くなり 食べやすくなります。 |
| 2 | 土 | 雑穀御飯 納豆味噌 冬瓜ソテー もずくのすまし汁 バナナ | 胚芽ロールパン ココア | 米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン | 納豆 豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく かつお節 ミルク | 冬瓜 にんじん 乾しいたけ にら えのき バナナ | 旬の冬瓜は さまざまな食材と 相性ばっちり 食べやすく夏バテ対策 にも効果的です。 |
| 4 | 月 | 親子丼 白菜の和え物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ | 簡単レーズン スコーン ミルク | 米 ごま じゃが芋 生クリーム ホットケーキミックス | きざみのり 卵 鶏もも肉 煮干し しらす干し ミルク かつお節 | 玉葱 人参 ねぎ 乾しいたけ 生姜 白菜 バナナ レーズン | たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる 親子丼は、お手軽に 作れて栄養満点 |
| 5 | 火 | 雑穀御飯 焼き魚の野菜あんかけ パパイヤちゃんぶるー きのこのみそ汁 りんご | 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 | 白身魚 沖縄豆腐 豚バラ肉 煮干し かつお節 卵 ウイナー チーズ ミルク | にんじん 玉葱 ピーマン 青パパイア 人参 にら 舞茸 えのき ねぎ りんご パセリ | 夏野菜のパパイアは ビタミン・ミネラル・ ポリフェノールが豊富 です。夏の疲れた身体 にピッタリです。 |
| 6 | 水 | 雑穀御飯 味付けのり チキンのオレンジ煮 ポテトのチーズ焼き 温野菜サラダ 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ | ぶどうゼリー バナナ ビスケット | 米 もちきび 押麦 マーマレード じゃが芋 パン粉 ビスケット | 味付けのり チーズ 鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し | 玉葱 にんにく 生姜 赤ピーマン パセリ ブロッコリー 大根 ほうれん草 南瓜 グレープフルーツ ぶどうジュース バナナ | 今日はみんなで ハイキング！ 楽しみですね！ |
| 7 | 木 | 雑穀御飯 うじら豆腐 からし菜麩ちゃんぶるー わかめと大根のみそ汁 すいか | 味噌おにぎり ミルク | 米 もちきび 押麦 ごま パン粉 車ふ | 沖縄豆腐 ひじき 魚のすり身 卵 ベーコン わかめ かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク | 乾きくらげ 人参 グリーンピース 大根 からし菜 キャベツ すいか | 琉球宮廷料理の うじら豆腐。 基本材料は魚のすり身 と豆腐、野菜を混ぜて 揚げます |
| 8 | 金 | 雑穀御飯 とんかつ 野菜の納豆和え 茄子のみそ汁 オレンジ | ぜんざい | 米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 黒糖 さつま芋 | 豚肉 卵 糸削り節 挽きわり納豆 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆 | にんにく キャベツ 小松菜 人参 えのき 茄子 玉葱 ねぎ オレンジ | 夏の疲れた体に 疲労回復、ビタミン B1を多く含む とんかつ！ |
| 9 | 土 | タコライス マッシュポテト 白菜のみそ汁 グレープフルーツ | ジャムサンド ミルク | 米 じゃが芋 食パン いちごジャム | 合挽き肉 大豆 サラダ用チーズ 煮干し かつお節 ミルク | 玉葱 にんにく 白菜 トマトホール缶 人参 レタス トマト にら グレープフルーツ | 大好きなタコライス 副菜、汁物、果物 も食べてバランスを 整えます |
| 11 | 月 | カレーチャーハン キャベツと林檎のサラダ チーズ アーサの味噌汁 オレンジ | 冷やしソーメン | 米 マヨネーズ そうめん | 卵 豚挽き肉 チーズ 乾燥あおさ かつお節 煮干し ささみ | にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ りんご レーズン ねぎ オレンジ 胡瓜 トマト | カレー味の チャーハン 食欲がすすみます |
| 12 | 火 | 雑穀御飯 酢鶏 ひじきのツナサラダ ほうれん草のみそ汁 梨 | バナナケーキ 豆乳 | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま 小麦粉 | 鶏もも肉 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し 卵 プレーンヨーグルト 調製豆乳 | 玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 赤ピーマン バナナ ホールコーン缶 ほうれん草 梨 | 酢豚じゃなく 今日は酢鶏を 用意しました |
| 13 | 水 | 沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 りんご | ひりかけおにぎり 小魚(かじり) 麦茶 | ゆで沖縄そば 米 | 豚肉 かつお節 かまぼこ わかめ しらす干し カエリ 味付けのり | 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 りんご | 大好きな沖縄そば 保育園では だし汁から丁寧に 作ってます |
| 14 | 木 | ポークカレー 大根甘酢和え わかめのすまし汁 パイナップル | アイスクリーム ウエハース | 米 じゃが芋 ウエハース アイスクリーム | 豚肉 鶏レバー スキムミルク わかめ かつお節 | にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー りんご 大根 人参 パイン缶 トウモロコシ | 出回っている豆苗は 水耕栽培で屋内生産。 だから天候に左右 されず価格も安定。 |

*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。

