



令和5年 12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	二色そばろ丼 甘酢大根 ほうれん草のみそ汁 りんご	味噌おにぎり ミルク	米	ぎざみのり 卵 合挽き肉 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	人参 玉葱 いんげん 大根 胡瓜 りんご ほうれん草	りんごの美味しい 季節です、りんごを 食べれば医者いらす ということわざが あるほど体にいい 果物です
4	月	雑穀御飯 豆腐ハンバーグ 大根と島人参の炒め煮 ごぼうの味噌汁 ブルーベリー	焼き芋 小魚(かま) ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 さつまいも	豚挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 卵 豚肉 かつお節 煮干し カエリ ミルク	玉葱 人参 にんにく 大根 島人参 いんげん ごぼう えのき ブルーベリー	黄色くて細長い 島人参、甘味があり カロテンが豊富です
5	火	雑穀御飯 赤魚煮付け からし菜麩ちゃんぶるー 絹豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	レアチーズ ヨーグルトケーキ	米 もちきび 押麦 車ふ クラッカー フルーツソース	赤魚 卵 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 ゼラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト	生姜 からし菜 人参 キャベツ バナナ	からし菜は 沖縄の方言で チキナーといいます 豆腐と炒めても 美味しいですよ!
6	水	スパゲティーミートソース コールスローサラダ 南瓜コーンスープ みかん	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ 米 マヨネーズ 生クリーム	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 葱 乾しいたけ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ りんご パセリ 南瓜 みかん クリームコーン缶	大好きなスパゲティー 小鉢のサラダも しっかり食べてね
7	木	雑穀御飯 納豆 魚のハーブ焼き 肉じゃが 青菜ときのこの味噌汁 グレープフルーツ	アメリカンドック 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	納豆 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ウイナー 卵 牛乳 調整豆乳	パセリ 生姜 玉葱 人参 グリンピース 小松菜 しめじ グレープフルーツ	納豆は 良質なタンパク質 鉄分、食物繊維が豊富 成長期の子供たちに 良い食品です
8	金	冬の根菜カレー 白菜のしらす和え わかめのすまし汁 りんご	おから焼餅 ミルク	米 じゃが芋 さつまいも もち粉	豚肉 しらす干し わかめ かつお節 おから ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 大根 れんこん エリンギ りんご 白菜	今日のカレーライス はたくさんの根菜類を 使ってます よく噛んで食べてね
9	土	ミックスチャーハン 胡瓜とみかんの和え物 チーズ 玉葱と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	はちみつパン ミルク	米 胚芽ロールパン はちみつ	合挽き肉 わかめ プロセスチーズ 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生しいたけ 人参 グリンピース 胡瓜 コーン缶 みかん缶 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	和え物の中にみかん なぜかクセになる 味です
11	月	雑穀御飯 鶏の照り煮 野菜イリチー かき卵の味噌汁 ブルーベリー	簡単ココアスコーン ミルク	米 もちきび 押麦 生クリーム ホットケーキミックス	鶏もも肉 豚肉 卵 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	生姜 にんにく 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ ピーマン 黄ピーマン ねぎ ブルーベリー	野菜炒めには なるべくたくさんの 種類を使いましょう。 栄養バランスが 良くなります。
12	火	雑穀御飯 魚の味噌漬焼き 豚肉と野菜の中華炒め わかめのすまし汁 バナナ	野菜のかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉	白身魚 豚肉 わかめ かつお節 ツナ缶 卵 ミルク	生姜 白菜 玉葱 人参 乾きくらげ たけのこ水煮 いら えのき ねぎ バナナ ごぼう 南瓜	きくらげのコリコリ した食感を楽しみ ましょう
13	水	牛丼 ボイル花野菜 大根ときのこの味噌汁 みかん	ぜんざい	米 マヨネーズ 押麦 黒糖 さつまいも	牛肉 かつお節 煮干し 金時豆	玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 生姜 にんにく 生姜 大根 グリンピース 舞茸 カリフラワー しめじ ブロッコリー みかん	保育園の牛丼は お野菜も入って 食べやすくなって います
14	木	雑穀御飯 魚フライタルタルソースかけ クープイリチー ゆし豆腐汁 りんご	亀の甲せんべい チーズ ココア	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 黒糖 せんべい	白身魚 卵 プレーンヨーグルト 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 プロセスチーズ ミルク	赤ピーマン 玉葱 切干し大根 人参 切こんにゃく りんご 乾しいたけ ねぎ	手作りタルタルソース ってヘルシーで 美味しいですよ!
15	金	雑穀御飯 味付けのり おでん 三色胡麻和え フルーツ野菜ジュース	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 すりごま 白ごま 小麦粉	味付けのり 豚肉 ソーキ骨 卵 厚揚げ豆腐 ツナ缶 かつお節 ミルク	大根 ほうれん草 人参 もやし いら	豚ソーキ肉が入った ご馳走おでん。 野菜の副菜も プラスしましょう。

\*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。







令和5年 12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
16	土	雑穀御飯 すき焼き 大根と人参の甘酢漬け アーサと豆苗のすまし汁 果物缶	のりおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 沖縄豆腐 乾燥あおさ かつお節 のり佃煮 味付けのり ミルク	玉葱 白菜 春菊 糸こんにゃく 大根 人参 トウモロコシ パイン缶	冬といえばすき焼き 野菜もたくさん 食べられて栄養満点 給食では豚肉を 使っています。
18	月	和風そぼろ丼 温野菜サラダ わかめの味噌汁 みかん	そうめんいりチャー ミルク	米 そうめん ごまドレッシング	きざみのり わかめ 沖縄豆腐 豚挽き肉 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 南瓜 ブロッコリー 玉葱 舞茸 みかん ねぎ	月曜日は食べやすい そぼろ丼、たくさん 食べて今週も元気に 頑張りましょう！
19	火	コッペパン 鮭グラタン スティック野菜 白菜スープ グレープフルーツ	いなり寿司 ミルク	コッペパン 米 じゃが芋 パン粉 マヨネーズ 白ごま	鮭 牛乳 豚肉 ピザチーズ ミルク 味付けいなりの皮	玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン 胡瓜 大根 白菜 人参 エリンギ 生姜 ねぎ グレープフルーツ	子ども達が好きな グラタン、今日は 鮭グラタン、魚が 苦手な子も美味しく いただけます
20	水	親子丼 ふろふき大根 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	スイートポテト りんご ミルク	米 じゃが芋 さつまいも ノンソルトクラッカー	きざみのり 卵 鶏もも肉 合挽き肉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 乾椎茸 ねぎ 生姜 大根 バナナ りんご	寒くなると大根が 美味しくなります 今日は柔らかく煮て 大きめのカットの ふろふき大根で いただきます
21	木	トゥンジーシューシー 南瓜のいとこ煮 甘酢ゆず大根 豆腐のみそ汁 みかん	玄米棒 バナナ ミルク	米 田芋水煮 玄米棒	豚肉 ひじき ゆで小豆缶詰 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 南瓜 大根 島人参 ゆず みかん ほうれん草 バナナ	明日は冬至です シューシーと南瓜と ゆずを食べて寒い 冬を元気に過ごし ましょう！
22	金	ケチャップライス グリルチキン ポテトサラダ コーンスープ フルーツゼリー	クリスマスケーキ ミルク	米 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー ケーキ	合挽き肉 鶏手羽元 鶏もも肉 卵 ツナ缶 鶏むね肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 クリームコーン缶	クリスマスメニュー 楽しんでね~♪
23	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め じゃが芋煮ころがし わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 あおりの粉 わかめ かつお節 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ しめじ グレープフルーツ	みそ味の野菜炒めは よく食べますよ！ 緑の仲間は体の調子 を整えてくれます
25	月	雑穀御飯 魚のコーン焼き レバニラ炒め 里芋のみそ汁 ブルーベリー	クリスマスポンチ チーズ 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 里芋 クラッカー	白身魚 豚レバー 豚肉 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ	クリームコーン缶 パセリ 人参 もやし キャベツ 玉葱 たら ブルーベリー バナナ ぶどうジュース みかん缶 りんご	レバーは流水で 流すと臭みが 消えて食べやす くなります
26	火	雑穀御飯 さばのケチャップあん ひじき煮 ほうれん草のみそ汁 みかん	マシュマロ胡麻菓子 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 ごま オートミール マシュマロ コーンフレーク	さば 白身魚 ひじき 豚肉 ポイル大豆 煮干し かつお節 調製豆乳	玉葱 パセリ もやし 人参 ほうれん草 みかん	ケチャップ味の サバ料理。 臭みが全く 気になりません。
27	水	マーボー豆腐丼 白菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	サラダサンド フルーツ野菜 ジュース	米 食パン マヨネーズ	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ささみ チーズ	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ 白菜 グリーンピース りんご 胡瓜 バナナ キャベツ	パンにコーンスロー サラダがサンド されたサラダサンド 食べやすくて朝食 にもおすすめ！
28	木	年越しそば 大根酢の物 ブルーベリー	ふりかけおにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かまぼこ かつお節 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ 大根 胡瓜 プルーン	今年最後の給食は 年越し沖縄そばです。 良いお年をお過ごし ください。

\*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。

