



令和6年 2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 (カや類となる)	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	根菜ポークカレー 胡瓜とコーンのサラダ 卵のすまし汁 たんかん	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	米 ジャガ芋 ノンソルトクラッカー ぶどうジュース	豚肉 鶏レバー スキムミルク 卵 かつお節 大豆 レッドキドニー缶 豚バラ肉	にんにく 玉葱 人参 大根 ブロッコリー れんこん コーン缶 りんご 胡瓜 えのき みかん トマト缶	根菜は栄養がたっぷり 身体を温める力も あるので冬には ぴったり！ 子供達が 食べやすいように 根菜カレーにしました
2	金	恵方巻き 小魚佃煮 五目煮 あさり味噌汁 いちご	おから焼餅 ミルク	米 白ごま マヨネーズ もち粉	卵 ツナ缶 カエリ 焼きのり 大豆 かに風味かまぼこ 鶏もも肉 あさり 絹ごし豆腐 おから かつお節 おから	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	今日は節分献立です 恵方巻を食べて 今年一年元気に 過ごしましょう！
3	土	タコライス 南瓜甘煮 青菜の味噌汁 ブルー	亀の甲せんべい バナナ ミルク	米 せんべい	合挽き肉 大豆 ピザチーズ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 小松菜 ブルー バナナ	ごはんも野菜もお肉も 一緒に食べれちゃう みんな大好き タコライス！
5	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き ふろふき大根 ゆしどうふ汁 たんかん	麩△麩△ ミルク	米 もちきび 押麦 車心 生クリーム	豚肉 合挽き肉 ゆし豆腐 かつお節 スキムミルク ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生姜 大根 ねぎ みかん	麩チャンブルーに 使う車麩を輪っかに カットして甘くして オープンで焼きます 人気メニューです
6	火	雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 野菜イリチー さつま芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	パンブキンサンド 豆乳	米 雑穀ミックス 小麦粉 さつま芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 豚肉 煮干し かつお節 プロセスチーズ 調製豆乳	玉葱 人参 しめじ キャベツ にんじん もやし たら ねぎ りんご 南瓜	南瓜はビタミン豊富 で、病気に負けない 元気な体を作ります
7	水	<b>お弁当</b>	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	ミルク 		お別れ遠足！ 愛情いっぱいのお弁当 も楽しみですね！
8	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 千切りイリチー アーサのみそ汁 たんかん	スティックパイ ブルー ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 バイシート	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 乾燥あおさ 煮干し かつお節 ミルク	人参 いんげん たら 切干し大根 玉葱 みかん ブルー	千切りイリチー 沖縄の郷土料理 あじくーたーで 子供達よく食べます！
9	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 厚揚げ豆腐のみぞれかけ からし菜イリチー 南瓜のみそ汁 バナナ	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 白ごま 黒糖 さつま芋	ひじき 系削り節 厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 豚バラ肉 かつお節 煮干し 金時豆	大根 からし菜 人参 キャベツ 南瓜 玉葱 ねぎ バナナ	寒くなるとからし菜 やほうれん草などの 葉野菜が美味しく なります
10	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 パン缶	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 パン缶	新じゃがの季節です 揚げ物、煮物 蒸し物、なにしても 美味しいですよ！
13	火	雑穀御飯 鮭のチーズフライ 豆腐と大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 たんかん	雑穀味噌おにぎり	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 雑穀ミックス	鮭 粉チーズ 卵 沖縄豆腐 煮干し かつお節 ツナ缶 味付けのり	大根 人参 いんげん ほうれん草 みかん	フライのパン粉の中に 粉チーズが入って コクがアップ！
14	水	ポークハヤシライス コールスローサラダ (林檎) 豆腐のすまし汁 ブルー	ココアケーキ 豆乳	米 マヨネーズ 小麦粉	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 卵 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 しめじ えのき トマト缶 キャベツ りんご ブルー	サラダに果物を 入れると野菜が苦手 でも食べやすく 食べれるきっかけに なるかも・・・
15	木	雑穀御飯 鶏の照り煮 ひじき煮 舞茸と白菜の味噌汁 いちご	さつま芋 きなこまぶし ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	鶏もも肉 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し きなこ ミルク	生姜 にんにく 人参 ブロッコリー 玉葱 糸こんにゃく たら 舞茸 白菜 いちご	にんにくと生姜を 使って臭みを消した 鶏の照り煮。ひじき煮 を添えて栄養アップ。

\*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6年2月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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	金	煮込みうどん スティック野菜 バナナ	ツナマヨおにぎり ミルク	うどん マヨネーズ 米	鶏もも肉 油揚げ わかめ ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 大根 胡瓜 バナナ	具だくさんの温かい うどんは野菜が たくさん食べられます
17	土	雑穀御飯 すき焼き風 胡瓜のおろし和え パクチョイの味噌汁 たんかん	はちみつパン ミルク	米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン はちみつ	豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 白菜 椎茸 糸こんにゃく 大根 胡瓜 パクチョイ みかん	豚肉のすき焼きです。 牛肉よりは消化が いいですよ。
19	月	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 サラダスパゲッティ ワカメと絹豆腐の味噌汁 たんかん	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 スパゲッティ マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	にんにく 玉葱 セロリ 胡瓜 人参 ホールコーン缶 みかん	これから人参の 収穫時期 美味しい人参を 色々な調理で食べると いいですね
20	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き からし菜麩いりちー 玉葱と油揚げの味噌汁 パイン缶	かまぼこおにぎり	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 車ふ	白身魚 卵 油揚げ ベーコン かつお節 煮干し 魚のすり身	らっきょう からし菜 人参 キャベツ 玉葱 しめじ ねぎ たら パイン缶 ゆかり粉	おにぎりを魚の すり身で包んで 油で揚げる かまぼこおにぎり 美味しいです！
21	水	沖縄そば 野菜とささみの和え物 バナナ	しまな-ジュシー チーズ	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ささみ プロセスチーズ	ねぎ キャベツ 胡瓜 ホールコーン缶 バナナ にんじん 乾しいたけ からし菜	しまな〜って 何のお野菜か わかりますか？ 沖縄の方言で からし菜の事です
22	木	和風そぼろ丼 ポパイサラダ アーサのみそ汁 りんご	ポークカレー 麦茶	米 もちきび 押麦 じゃが芋	きざみのり ツナ缶 沖縄豆腐 豚挽き肉 乾燥あおさ 煮干し かつお節 豚肉	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 コーン缶 ほうれん草 しめじ りんご にんにく 玉葱	今日はカレー パーティー！ 楽しみですね！
24	土	中華丼 甘酢大根 もずくの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 黒糖 食パン いちごジャム	豚肉 むきえび おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 大根 たけのこ水蒸 ねぎ バナナ	たんぱく質と野菜が 一緒に食べられる 中華丼は栄養満点
26	月	雑穀御飯 さんま梅煮 野菜イリチー 大根の味噌汁 パイン缶	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉 生クリーム	さんま 白身魚 豚肉 油揚げ 卵 煮干し かつお節 ミルク	梅干し キャベツ にんじん 玉葱 たら 大根 ねぎ パイン缶 いちご	骨ごと食べれる梅煮！ 梅干しとお酢の力で コトコト優しく 煮込んで仕上げます
27	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 煮込みハンバーグ フレンチみかんサラダ 白菜と鶏肉の味噌汁 ブルー	揚げパン	米 もちきび 押麦 白ごま パン粉 コッペパン	ひじき 系削り節 合挽き肉 沖縄豆腐 卵 ピザチーズ 鶏もも肉 わかめ 煮干し かつお節 きな粉	玉葱 しめじ えのき トマト缶 キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 みかん缶 白菜 人参 ブルー	フレンチみかん サラダ！ 和え物や サラダに少し果物が 入るだけで子供達は よく食べてくれます
28	水	野菜そば やま芋にらいりちー りんご	鮭おにぎり	ゆで沖縄そば 米 やまいも 白ごま	かつお節 豚肉 豚バラ肉 鮭 味付けのり	キャベツ 玉葱 人参 ねぎ たら りんご	やま芋って 知ってますか？ グローブみたいな 大きな芋です
29	木	さつま芋御飯 さばの照り焼き 大根イリチー ほうれん草のみそ汁 たんかん	型抜きクッキー ミルク	米 さつま芋 黒ごま 小麦粉	さば 白身魚 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	生姜 大根 人参 島人参 たら みかん ほうれん草	島人参のに入った 大根イリチー 彩りがいいですね！ 声に出して子供達に 伝えましょう！

\*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。

