



令和6年6月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

| 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 | 土 | 牛丼 胡瓜のおろし和え ほうれん草のみそ汁 オレンジ | 黒糖バナナヨーグルト ミルク | 米 黒糖 | 牛肉 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト ミルク | 玉葱 グリンピース(冷) 生しいたけ 人参 糸こんにゃく にんにく 生姜 大根 胡瓜 ほうれん草 オレンジ バナナ | たんぱく質はもちろん 他の栄養価も高い牛肉 野菜も入れ丼にすると 簡単に栄養満点です ご家庭では豚肉にして みても美味しいですね。 |
| 3 | 月 | 雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ひじき炒め 鶏と根菜の味噌汁 ドライブルー | 南瓜天ぷら ミルク | 米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉 | 厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 ひじき 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク | 大根 いんげん 人参 れんこん水煮 ねぎ ブルー 南瓜 | ひじきにはカルシウム がたっぷり！ 家庭でも利用して ください。 |
| 4 | 火 | 雑穀御飯 のり納豆 煮魚 人参シリシリ 小松菜の味噌汁 バナナ | マーライカオ ミルク | 米 もちぎび 押麦 小麦粉 白ごま | 納豆 のり佃煮 赤魚 卵 かつお節 煮干し 加糖練乳 ミルク | 生姜 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 バナナ | 納豆にのり佃煮を 混ぜたのり納豆。 納豆初心者には いいかもしれません。 |
| 5 | 水 | タコライス じゃが芋煮っころがし きのこの味噌汁 オレンジ | うむくじひらやーちー ミルク | 米 じゃが芋 小麦粉 タピオカ粉 | 牛挽き肉 豚挽き肉 ボイル大豆 煮干し ピザチーズ 卵 あおのり粉 かつお節 ツナ缶 ミルク | にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト えのき 舞茸 大根 オレンジ 人参 にら | 沖縄発のタコライス。 カラフルで夏らしい 料理です。 |
| 6 | 木 | 雑穀ごはん 魚のタルタルパン粉焼き ピーマン炒め もずくの味噌汁 パイン缶 | お芋のかりんとう ミルク | 米 雑穀ミックス マヨネーズ パン粉 さつま芋 | 白身魚 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク | らっきょう甘酢漬 人参 玉葱 だけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン ねぎ パイン缶 | もずく酢・丼物・ 天ぷら・味噌汁・ 澄まし汁など もずくは万能！ |
| 7 | 金 | 沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ | 味噌おにぎり 小魚(かみ) | ゆで沖縄そば 米 | 豚肉 ちき揚げ かつお節 わかめ ツナ缶 味付けのり カエリ | ねぎ 胡瓜 バナナ | 今日は野菜不足の 献立です。夕食には 野菜料理をお願い します。 |
| 8 | 土 | 鮭チャーハン 温野菜サラダ 絹ごし豆腐とわかめのみそ汁 ブルー | ごまスティック ミルク | 米 ホットケーキミックス 黒ごま | 鮭 卵 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 豆乳 ミルク | 玉葱 人参 グリンピース冷 大根 南瓜 ブロッコリー ねぎ ブルー | チャーハンの 具材は肉でなくても 焼いてほぐした鮭を 使っても美味しく できます。 |
| 10 | 月 | 雑穀御飯 パンプキンシチュー ブロッコリーおかか和え もやしスープ オレンジ | かんぱん バナナ ココア | 米 もちぎび 押麦 じゃが芋 白ごま 胚芽クラッカー | 鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク 糸削り節 かつお節 ミルク | 玉葱 人参 南瓜 しめじ ブロッコリー もやし ねぎ バナナ オレンジ | 非常食用のかんぱん 水分が少ない ビスケットです かみかみして食べて くださいね |
| 11 | 火 | 雑穀御飯 魚のコーン焼き きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 パイン缶 | さつま芋ぜんざい | 米 もちぎび 押麦 小麦粉 マヨネーズ すりごま じゃが芋 黒糖 さつま芋 | 白身魚 ひじき 豚肉 煮干し かつお節 金時豆 | クリームコーン缶 パセリ ごぼう 人参 糸こんにゃく 玉葱 舞茸 ねぎ パイン缶 | ごぼうは食物繊維が 豊富です、腸の働き をよくします |
| 12 | 水 | 雑穀御飯 納豆削りし和え 照り焼きチキン パイパイ炒め ほうれん草のみそ汁 オレンジ | ハムチーズサンド ミルク | 米 もちぎび 押麦 食パン マヨネーズ | 納豆 糸削り節 鶏もも肉 豚バラ肉スライス かつお節 煮干し ロースハム ミルク スライスチーズ | 生姜 にんにく 青パイパイ 人参 にら ほうれん草 オレンジ 胡瓜 | 青パイパイを炒めて 食べるのは沖縄県特有の 食べ方なんですって～ 油との相性がいいです |
| 13 | 木 | とうもろこし御飯 魚のレモンバタームニエル ラタトゥイユ チーズ かき卵のすまし汁 ブルー | ふりかけおにぎり スティック胡瓜 | 米 もちぎび 小麦粉 | 白身魚 鶏もも肉 プロセスチーズ 卵 かつお節 味付けのり | ホールコーン缶 パセリ レモン 果汁 茄子 玉葱 ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく 小松菜 ブルー 胡瓜 | 今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります |
| 14 | 金 | 発芽玄米雑穀御飯 味付けのり 豚肉生姜焼き オクラの和え物 もずくのみそ汁 オレンジ | サーターアンダギー ミルク | 米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉 黒糖 | 味付けのり 豚肉 ツナ缶 おきなわもずく かつお節 卵 ミルク | 生姜 人参 玉葱 ピーマン オクラ 胡瓜 えのき オレンジ | 沖縄のお菓子 サーターアンダギー 子供達に伝えて いきたいですね |
| 15 | 土 | 雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜甘煮 わかめのみそ汁 バナナ | 職員研修 | 米 もちぎび 押麦 | 豚肉 わかめ かつお節 | にんにく 玉葱 人参 キャベツ しめじ 南瓜 バナナ | みそ味の野菜炒めは 子供達好きです 色々な野菜で作って みてね！ |

*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6月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

| 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 |
|----|----|--|------------------------------|--|---|---|---|
| 17 | 月 | 二色そばろ丼 ひじきのツナサラダ さつまいもと玉葱の味噌汁 ブルー | オートミールクッキー ミルク | 米 マヨネーズ 白ごま さつまいも オートミール 小麦粉 | きざみのり 合挽き肉 卵 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク | 人参 玉葱 いんげん 赤ピーマン ブルー 冷) ムキ枝豆 ねぎ ホールコーン缶 レーズン クランベリードライ | 二色丼の挽き肉の そばろに人参・玉葱・ いんげんをプラスして 野菜を増やしています。 |
| 18 | 火 | 雑穀御飯 豚肉のブルー炒め モーウィ和え物 ゆし豆腐汁 オレンジ | 黒糖くずもち ミルク | 米 もちぎび 押麦 黒糖 芋くず タピオカ粉 | 豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 きなこ ミルク | 玉葱 ブルー 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 にんじん ねぎ オレンジ | 豚肉とブルーは相性 の良い組み合わせ。 甘辛い味でご飯が すすみます。 |
| 19 | 水 | 発芽玄米雑穀御飯 鮭の南蛮漬け ゴーヤーイリチー パクチョイのみそ汁 ブルー | レバーペーストサンド 豆乳 | 米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉 食パン 生クリーム | 鮭 豚肉 卵 かつお節 煮干し 鶏レバー 調製豆乳 | 玉葱 胡瓜 人参 ゴーヤー パクチョイ ブルー | 暑くなってきた 季節、甘酸っぱい 南蛮漬けが欲しく なる？ |
| 20 | 木 | かみかみカレーライス 野菜の甘酢漬け わかめのすまし汁 オレンジ | 手作り赤しそジュース フランスラスク チーズ | 米 じゃが芋 フランスパン 食パン | 鶏もも肉 鶏レバー レッドキドニー缶 スキムミルク わかめ かつお節 プロセスチーズ | 生姜 にんにく 玉葱 人参 れんこん水煮 りんご 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン オレンジ 赤しそ レモン果汁 | 今日のカレーライスに いくつのかみかみ食材 が入っているでしょ うか？ |
| 21 | 金 | 雑穀御飯 鯖の照焼き 冬瓜ソテー 厚揚げと青菜のみそ汁 バナナ | アイスクリーム おせんべい | 米 もちぎび 押麦 米菓甘辛せんべい | さば 豚肉 沖縄豆腐 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 アイスクリーム ゼリー (1歳児) | 生姜 冬瓜 人参 なら 小松菜 バナナ | 夏野菜の冬瓜の 登場です。夏が旬なの に冬瓜とは？切り分け なければ冬までモツ からです。 |
| 22 | 土 | 親子丼 ゴーヤー和え物 じゃが芋のみそ汁 ブルー | ホットケーキ ミルク | 米 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ | きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 煮干し かつお節 ミルク | 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 ブルー | 食べやすい親子丼は 土曜の昼食にピッタリ ですね。 |
| 24 | 月 | カレーチャーハン コールスローサラダ 小魚佃煮 鶏肉と冬瓜のみそ汁 オレンジ | 黒糖アガラサー ミルク | 米 マヨネーズ 白ごま 黒糖 | 卵 合挽き肉 カエリ 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク | にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ りんご 冬瓜 オレンジ レーズン | カレー風味は 食欲が増します。小鉢 のサラダもしっかり 食べてバランス良く！ |
| 25 | 火 | 雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 もずくの酢の物 豚汁 パイン缶 | じゃことチーズパン ミルク | 米 もちぎび 押麦 パン粉 じゃが芋 フランスパン 食パン | 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 おきなわもずく 豚肉 かつお節 煮干し しらす干し ピザチーズ あおのり粉 ミルク | 人参 いんげん レモン 果汁 胡瓜 みかん缶 ごぼう 玉葱 パイン缶 | 豆腐と野菜で 簡単ナゲット風 お弁当の一品にも いいですよ |
| 26 | 水 | 沖縄そば 青菜の白和え バナナ | ゆかりおにぎり | ゆで沖縄そば 白ごま 米 もちぎび 押麦 | 豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 味付けのり | 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 バナナ ゆかり粉 | 丁寧にダシをとった 沖縄そば！ リクエストの多い 献立です |
| 27 | 木 | お誕生会 (弁当日) | お誕生ケーキ ミルク | | | | 6月お誕生月の子 おめでとうございます！ お弁当日楽しみだな～ |
| 28 | 金 | 雑穀御飯 納豆味噌 酢鶏 粉ふき芋 ワカメと絹豆腐の味噌汁 バナナ | パイナップルケーキ ミルク | 米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉 | 納豆 鶏もも肉 あおのり粉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 卵 プレーン ヨーグルト ミルク | 人参 玉葱 ピーマン 生しいたけ パイン缶 バナナ | 今日は鶏肉を使っ てますが、豚肉を使用 した酢豚も 美味しいですね |
| 29 | 土 | ハヤシライス ゴーヤーと野菜の甘酢漬け ふのすまし汁 オレンジ | ジャムパン ミルク | 米 ふ 食パン いちごジャム | 豚肉 鶏レバー かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 しめじ えのき トマトホール缶 ゴーヤー キャベツ ねぎ オレンジ | ハヤシライスは ご飯がすすみます おかわりどうぞ～ |

*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。

