



平成29年 2月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	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)
1	水	胚芽米雑穀御飯 魚のカレー風味揚げ タマネーイリチー 大根とワカメのみそ汁 りんご	メロンパン 酪農牛乳	お魚にカレー粉で 味付けをすると 食欲が出てきます	胚芽米 押麦 もちきび パン	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 酪農牛乳	キャベツ 人参 にら 大根 長ねぎ りんご
2	木	しらす御飯 和風厚焼き卵 白菜ゆかり和え さつま芋のみそ汁 たんかん	麸△麸△ 酪農牛乳	しらす干し、 カルシウムが豊富 和え物や御飯に プラスしてね!	胚芽米 押麦 もちきび ごま さつま芋 車心	しらす干し ささみ 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 油揚げ スキムミルク 酪農牛乳	しその葉 人参 ねぎ 乾燥椎茸 白菜 玉葱 たんかん ゆかり粉
3	金	遠足	ビスケット 豆乳	えんそく〜、 楽しみですね! お弁当は何が入って いるかな〜?			
4	土	胚芽米雑穀御飯 クリームシチュー 胡瓜とコーンのサラダ 野菜ジュース	玄米棒 ドライブルー 酪農牛乳	お野菜たっぷりの シチュー、スキム ミルクもプラスして カルシウムアップ!	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 玄米棒	鶏むね肉 スキムミルク 酪農牛乳	人参 玉葱 キャベツ クリームコーン缶 胡瓜 コーン缶 トマト ブルーン
6	月	胚芽米雑穀御飯 さばのみそ煮 (0.1クラスは白身魚) 千切りイリチー 星麸のすまし汁 たんかん	コーンブレッド 豆乳	おやつのコーン ブレッド、プチプチ とした食感を感じて 下さいね!	胚芽米 押麦 もちきび はちみつ 星麸	さば 白身魚 豚肉 刻み昆布 わかめ 卵 調製豆乳	生姜 切干大根 人参 乾燥椎茸 たんかん クリームコーン缶 コーングリッツ
7	火	和風そぼろ丼 ポイルコーン 愛の泉ファイトスープ フルーツゼリー	ヨーグルト 豆乳ウエハース	キャベツ・人参・玉葱 南瓜のファイトスープ 免疫力が強くなります	胚芽米 ゼリー ウエハース	刻みのり 鶏ミンチ 沖縄豆腐 固形ヨーグルト	人参 いんげん 玉葱 乾燥椎茸 生姜 スイートコーン生 キャベツ 南瓜
8	水	カレーうどん ポイルブロッコリー バナナ	ツナマヨおにぎり スティック野菜	大根を生のまま スティックにカット。 みんな、よく食べ ますよ!	うどん じゃが芋 胚芽米	豚肉 ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 生姜 ブロッコリー バナナ 大根
9	木	胚芽米雑穀御飯 鮭のチャンチャン焼き 白菜の和風サラダ 絹ごし豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	芋天ぷら 酪農牛乳	味噌バター味の チャンチャン焼き おいしそうですね!	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 ごま	鮭 ツナ缶 絹ごし豆腐 卵 酪農牛乳	キャベツ コーン缶 しめじ 白菜 人参 みつば グレープフルーツ
10	金	胚芽米雑穀御飯 豚肉と豆腐の煮物 人参シリシリ いかすみ汁 いちご	バナナカップケーキ 野菜ジュース	いかすみ汁。 くる〜い すみ汁 飲んだことかる かな〜?	胚芽米 押麦 もちきび カップケーキ	豚肉 厚揚げ ツナ缶 卵 いか 豚赤肉	人参 キャベツ にら 大根 島人参 よもぎ いちご
13	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉ソテー マーミナーイリチー かちゅー湯 グレープフルーツ	白パン ミネストローネ	かちゅー湯で 冬の寒さから 体を守ります。	胚芽米 押麦 もちきび 白パン	豚レバー 豚肉 ツナ缶 糸削り節 鶏むね肉 レッドキドニー缶	玉葱 にんにく ニラ 生姜 キャベツ 人参 もやし 長ねぎ グレープフルーツ ホールトマト缶
14	火	野菜そば 山芋イリチー いちご	いなり寿司 小魚	うちなー くわっちーの日	沖縄そば 山芋 胚芽米 ごま	豚肉 かまぼこ 豚ばら肉 油揚げ カエリ	キャベツ 人参 玉葱 にら いちご
15	水	胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮 (0.1クラスは白身魚) 野菜の削りし和え シカムドッチ たんかん	クランベリーパン チーズ 酪農牛乳	シカムドッチ、 沖縄の郷土料理で イナムドッチの 塩、しょうゆの 味つけです	胚芽米 押麦 もちきび パン	さんま 白身魚 糸削り節 豚肉 かまぼこ チーズ 酪農牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 大根 葱 椎茸 こんにゃく たんかん

*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。



平成29年 2月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	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)
16	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 豆乳	2月生まれのおともだち～おめでとうございます。			
17	金	黒米御飯 魚二つ天ぷら ピーマンソテー 南瓜のみそ汁 ドライブルー	玄米うめ粥 バナナ	今日のおやつは初めての玄米粥！初めての梅干し！色々な味に挑戦です！	胚芽米 黒米 玄米	白身魚 卵 鶏もも肉 わかめ	にら 玉葱 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 南瓜 しめじ ブルー パナナ 梅干し
18	土	胚芽米雑穀御飯 トマトシチュー グリーンサラダ グレープフルーツ	丸ぼろろ 酪農牛乳	お野菜たっぷりのシチュー。野菜類は体の調子を整え病気に負けない体を作ります	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 丸ぼろろ	豚肉 スキムミルク 酪農牛乳	玉葱 人参 トマト缶 セロリー レタス 胡瓜 トマト グレープフルーツ
20	月	胚芽米雑穀御飯 のり納豆 さばの竜田揚げ 大根サラダ ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	ツナサンド 野菜ジュース	愛の泉の手作りドレッシング！りんご入りで園児にも人気です	胚芽米 押麦 もちきび ロールパン	納豆 のり佃煮 さば 油揚げ ツナ缶	大根 人参 胡瓜 ほうれん草 しめじ グレープフルーツ
21	火	胚芽米雑穀御飯 チキンケチャップ煮 野菜イリチー じゃが芋のみそ汁 みかん	芋団子ぜんざい	ぜんざいの金時豆は食物繊維が豊富。腸の働きを良くします！	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 白玉粉 さつま芋	鶏もも肉 豚肉 わかめ 金時豆	玉葱 キャベツ 人参 いんげん みかん
22	水	ロールパン ハンバーグ チーズ スパゲティーサラダ 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	のりおにぎり するめ	水と野菜のみでコトコト煮込んだファイトスープ！野菜の甘味が出てみんな大好きです	ロールパン スパゲティー 胚芽米	合ミンチ 卵 スキムミルク ツナ缶 チーズ のり佃煮 のり するめ	玉葱 人参 生姜 胡瓜 コーン缶 キャベツ 南瓜 ブルー
23	木	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉のブルー炒め コールスローサラダ 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	シークワサー ゼリー 亀の甲せんべい	ブルーで甘味をつけた豚肉炒め。食物繊維、カリウムが豊富です	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー せんべい	味付けのり 豚肉 油揚げ わかめ	玉葱 ブルー 生姜 赤ビーマン パナナ キャベツ コーン缶 レッドキャベツ 人参 コーン缶 大根
24	金	冬の根菜カレー セロリ酢漬 黒糖ヨーグルト和え	豆乳くずもち 小魚	大根・れんこん里芋のあった根菜カレー！生姜入りで体も温まります。	胚芽米 ジャが芋 里芋 芋くず タピオカ はったい粉	鶏むね肉 牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト 調製豆乳 カエリ	生姜 玉葱 人参 大根 れんこん りんご セロリー 赤ビーマン 黄ビーマン パナナ
25	土	胚芽米雑穀御飯 すきやき風 アーサのみそ汁 たんかん	ドーナッツ 酪農牛乳	今が旬の春菊。皆と一緒に頑張って食べます！	胚芽米 押麦 もちきび ドーナッツ	豚肉 沖縄豆腐 アーサ 酪農牛乳	白菜 玉葱 椎茸 春菊 人参 えのき たんかん
27	月	胚芽米雑穀御飯 鮭のコーンマヨ焼き クープイリチー ゆし豆腐汁 フルーツゼリー	フランスラスク 酪農牛乳	フランスパンをカミカミ！噛む力を育てます	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー フランスパン	鮭 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐 酪農牛乳	コーン缶 葱 パセリ 切干大根 人参 乾燥椎茸
28	火	沖縄そば 枝豆とコーンの和え物 バナナ	玄米味噌おにぎり 豆乳	玄米は白米に比べビタミン、ミネラル食物繊維が豊富に含まれています	沖縄そば 玄米 胚芽米	豚肉 かまぼこ 枝豆 ツナ缶 のり 調製豆乳	葱 胡瓜 コーン缶 トマト パナナ

*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。