



平成29年 12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 (カや熱となる)	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	金	胚芽米雑穀御飯 さばの香味焼き 豆腐チャンプルー 里芋のみそ汁 ぶどう	フルーツゼリー ウエハース	あまり食べられない 食材(里芋)は又ル 又ルしておいしいね~ とか言葉で表現して 伝えましょう!	胚芽米 押麦 もちきび ごま 冷さといも ゼリー ウエハース	さば 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ	生姜 葱 人参 ニラ キャベツ もやし えのき ぶどう
2	土	胚芽米雑穀御飯 トマトシチュー グリーンサラダ バナナ	きなこあんぱん 酪農牛乳	トマトが苦手な子も 大好きなシチューです ルーを使っていない のであっさりおいしい です	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 パン	豚肉 スキムミルク チーズ 酪農牛乳	玉葱 人参 セロリー トマト缶 レタス 胡瓜 トマト バナナ
4	月	胚芽米雑穀御飯 手づくりナゲット ひじきイリチー 大根味噌汁 ぶどう	南瓜団子ぜんざい	ぜんざいの中に 黄色の南瓜団子、 かわいくて、食べやす くていいですよ!	胚芽米 押麦 もちきび もち粉	ささみミンチ 沖縄豆腐 ひじき 豚肉 大豆 金時豆	人参 島人参 なら 大根 ほうれん草 ぶどう 南瓜
5	火	フランスパン 魚のトマトソースかけ ブロッコリーソテー 愛の泉ファイトスープ バナナ	いなり寿司 酪農牛乳	味覚を育てます 愛の泉ファイト スープ! 野菜の甘味を感じます	フランスパン はちみつ 胚芽米 ごま	白身魚 鶏むね肉 油揚げ 酪農牛乳	にんにく トマト 人参 トマト缶 キャベツ ブロッコリー コーン缶 玉葱 南瓜 バナナ
6	水	発芽玄米御飯 おでん 野菜と納豆和え みかん	アメリカンドッグ 豆乳	寒い季節に嬉しい おでん!季節に合った 料理。子供達にも、 なんとなく 伝わるといいな~	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 うすらの卵缶 ちくわ 厚揚げ 納豆 糸削り節 ウィナー 卵 酪農牛乳 調製豆 乳	大根 キャベツ 人参 えのき みかん
7	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 豆乳	12月生まれの おともだち~ おめでとございます			
8	金	豚肉と野菜の丼 南瓜甘煮 かちゅー湯 りんご	たまごパン 野菜ジュース	かちゅー湯は 高タンパク・低カロリー ビタミン・ミネラルを 多く含みます。体を強く します!	胚芽米 もちきび 押麦 卵パン	豚肉 厚揚げ 糸削り節	キャベツ 玉葱 人参 しめじ 南瓜 長ねぎ りんご
11	月	沖縄そば ほうれん草の白和え バナナ	きなこ餅 豆乳	大好きな沖縄そば! 今日の給食は緑の仲間が 不足です。夕食は野菜料 理でお願いします	沖縄そば ごま もち米	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 きな粉 調製豆乳	葱 ほうれん草 バナナ
12	火	きのこおこわ さんま揚げ煮 大根みぞれ和え キャベツのみそ汁 ぶどう	グラハムクッキー 酪農牛乳	大根おろしに苦味が ある時は火を通すと 甘味が出てきて子ども 達でも食べれますよ!	胚芽米 もち米 クッキー	鶏むね肉 さんま 白身魚 わかめ 酪農牛乳	まいたけ 人参 葱 生姜 大根 胡瓜 えのき キャベツ ぶどう
13	水	胚芽米雑穀御飯 肉豆腐炒め カエリの佃煮 アーサのみそ汁 ゼリー	どらやき 酪農牛乳	小魚の佃煮は カルシウムが豊富。 子供達も大好きです お家でも作ってみて 下さいね!	胚芽米 押麦 もちきび ごま ゼリー	豚肉 沖縄豆腐 カエリ アーサ 酪農牛乳	玉葱 乾燥椎茸 人参 ほうれん草 えのき
14	木	胚芽米雑穀御飯 鮭のチャンチャン焼き きんぴらごぼう 豆腐とワカメのみそ汁 みかん	白パン 豆乳ココア	チャンチャン焼き。 魚の上に バターじょうゆ味 の野菜がのてます	胚芽米 押麦 もちきび ごま パン	鮭 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 牛乳 調製豆乳 スキムミルク	キャベツ コーン缶 生しいたけ ごぼう 人参 こんにゃく みかん

*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 12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	さいのろの食品 (カや熱となる)	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)
15	金	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ 愛の泉ファイトスープ りんご	玄米おにぎり チーズ 豆乳	玄米には不足しがちな 栄養素が多く含まれ ています	胚芽米 押麦 もちぎび 玄米	豚肉 味付けのり チーズ 調製豆乳	玉葱 赤ピーマン 人参 生姜 ブロッコリー コーン缶 南瓜 りんご キャベツ
16	土	お弁当	黒糖棒 豆乳				
18	月	ハヤシライス ポイルコーン 卵スープ バナナ	ココアとベリーの スコーン 豆乳	ハヤシライスやカレ シチュー等にスキム ミルクを入れると コクがでておしく なり栄養価もアップ↑	胚芽米	豚肉 スキムミルク 卵 ミルク 調製豆乳	玉葱 人参 パナナ マッシュルーム缶 トマト缶 コーン 豆みょう レーズン クランベリー
19	火	とうもろこし御飯 魚のカレムニエル ほうれん草のソテー 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	パンケーキ 酪農牛乳	お米の炊飯時に コーンを一緒に炊き 込みます。 甘味もでて、栄養価も アップしておいし いですよ！	胚芽米 もちぎび はちみつ	白身魚 鶏むね肉 卵 酪農牛乳	コーン缶 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ 南瓜 ブルーン
20	水	胚芽米雑穀御飯 味付けのり すきやき風 粉吹き芋(青のり) かちゅー湯 ぶどう	枝豆 玄米棒 酪農牛乳	青のりには幼児期に 不足しがちな鉄分が 豊富。いろいろな 料理にかけて下さい	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 玄米棒	味付けのり 豚肉 沖縄豆腐 あおのり粉 糸削り節 酪農牛乳	白菜 玉葱 枝豆 長葱 生しいたけ 香菊 ぶどう
21	木	トゥンジーシューシー 南瓜あんかけ 大根甘酢 小魚 ゆし豆腐汁 みかん	ヨーグルト ビスケット	少し早めの冬至 シューシーと南瓜を 食べて元気に過ごし ましょう！	胚芽米 田芋 ビスケット	豚肉 ひじき カエリ ゆし豆腐 アーサ 固形ヨーグルト	人参 乾燥椎茸 葱 南瓜 大根 島人参 みかん
22	金	パン(白・グラハム) チキンケチャップ煮 ポテトのチーズ焼き ブロッコリーサラダ 乳酸ドリンク	クリスマスボンチ レアチーズケーキ 胚芽ビスケット	おやつは全園児 一緒にお楽しみ クリスマス おやつ会を しま〜す	白パン グラハムパン じゃが芋 胚芽ビスケット	鶏もも肉 チーズ クリームチーズ プレーンヨーグルト ミルク	玉葱 赤ピーマン レモン パセリ ブロッコリー ホールコーン缶 人参 バナナ りんご いちご
25	月	胚芽米雑穀御飯 さばの唐揚げ 大根の煮物 アーサのみそ汁 みかん	焼うどん りんごジュース	パーティーの多い この時期、お家で の食事はあっさり和食 がおすすめです	胚芽米 押麦 もちぎび うどん	さば 白身魚 鶏むね肉 アーサ 絹ごし豆腐 豚肉	大根 人参 いんげん みかん キャベツ 生しいたけ には
26	火	グラハムコッペパン チキンと野菜のポトフ おからサラダ チーズ ぶどう	黒米おにぎり 酪農牛乳	野菜のたっぷり 入ったポトフ ビタミンを摂って 風邪をひかない 丈夫な体作り！	グラハムパン 黒米 じゃが芋 胚芽米	鶏むね肉 牛乳 レッドキドニー缶 おから ツナ缶 チーズ 三枚肉 味付けのり	大根 キャベツ ブロッコリー 人参 にんにく 生姜 トマト コーン缶 ぶどう 胡瓜
27	水	牛丼 胡瓜と大根の和え物 白菜のみそ汁 バナナ	サラダサンド 乳酸ドリンク	牛丼にごぼうや こんにゃくも入れて バランスを整えます	胚芽米 ロールパン	牛肉 糸削り節 わかめ ささみ	玉葱 ごぼう 人参 胡瓜 こんにゃく パナナ グリーンピース 大根 白菜 島人参 キャベツ
28	木	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 白菜シークワーサー和え ソーキ汁 みかん	ドーナツ 豆乳	今年もいろいろな 給食を食べて心も 体も大きく成長しま した、体調を崩さず 良い年越しを・・・	胚芽米 押麦 もちぎび ドーナツ	味付けのり 厚揚げ 豚肉 刻み昆布 調製豆乳	大根 白菜 人参 シークワーサー 島人参 葱 みかん

*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。