



平成31年 1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)
4	金	沖縄そば 大根サラダ バナナ	黒豆ヨーグルト 野菜クラッカー	明けまして おめでとうございます 黒豆は縁起の 良い食材です！	沖縄そば すりごま 野菜クラッカー	豚肉 きなこ プレーンヨーグルト 黒豆	玉葱 生姜 葱 大根 人参 コーン缶 枝豆 バナナ
5	土	和風そばろ丼 ほうれん草のみそ汁 みかん	スティックパン 酪農牛乳	ほうれん草は病気に 負けない元気な体を 作ります	胚芽米 パン	刻みのり 合ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 ほうれん草 みかん
7	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 野菜チャンプルー かちゅー湯 ドライブルー	七草ジューシー 小魚	フーチパーの入った ウチナー風の食べや すい七草粥です	胚芽米 押麦 もちきび	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 カエリ	玉葱 生姜 キャベツ 人参 長ねぎ ブルー 大根 よもぎ
8	火	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 大根イリチー 白菜のみそ汁 みかん	たまごパン 酪農牛乳	黄色の細長い人参 島にんじん。今日の 給食に入っています 探してみてくださいね！	胚芽米 押麦 もちきび パン	鶏もも肉 豚肉 油揚げ わかめ 酪農牛乳	玉葱 生姜 にんにく 大根 人参 には 白菜 島人参 みかん
9	水	赤飯 魚の天ぷら ステックごぼう イナムドゥチ グレープフルーツ	ゼリー 胚芽ビスケット	もちもちした もち米。小豆の 入った赤飯も 良く食べますよ！	胚芽米 もち米 ごま ゼリー 胚芽ビスケット	小豆水煮缶 白身魚 卵 豚肉 かまぼこ	ごぼう 大根 葱 乾燥椎茸 こんにゃく グレープフルーツ
10	木	胚芽米雑穀御飯 パンプキンシチュー 大根のすまし汁 みかん	ムーチー 酪農牛乳	今日は、ばんだ組 ノア組がムーチーを 作ります。サンニンの 香りがいいですね！	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 もち粉 さつま芋	鶏むね肉 酪農牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 玉葱 キャベツ 大根 みかん クリームコーン缶 みつば
11	金	胚芽米雑穀御飯 おでん 胡瓜とみかんの和え物 乳酸ドリンク	ドーナッツ 酪農牛乳	今日の給食は 縁の仲間が不足です 夕食は野菜料理を お願いします	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 ドーナッツ	豚肉 うすらの卵缶 ちくわ 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	大根 胡瓜 みかん缶
15	火	胚芽米雑穀御飯 さば照り焼き (0.1.2歳児は白身魚) おからイリチー 大根のみそ汁 みかん	芋団子ぜんざい	保育園のぜんざい の団子はお芋を 混ぜてのびない 様になっています	胚芽米 押麦 もち粉 さつま芋 もちきび	さば 白身魚 おから 豚肉 ひじき 金時豆	生姜 人参 乾燥椎茸 大根 島人参 みかん 豆まよう
16	水	発芽玄米御飯 ミヌダル風 千切りイリチー ソーメンのすまし汁 グレープフルーツ	芋から揚げ 田芋から揚げ 酪農牛乳	田芋は田んぼで 収穫する県産の お芋です。香りが 良くてムチムチして います	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび ごま そうめん乾 さつま芋 田芋	豚肉 刻み昆布 酪農牛乳	切干大根 人参 乾燥椎茸 貝割れ大根 グレープフルーツ
17	木	お誕生会 (お弁当・水とう)	お誕生ケーキ 豆乳				
18	金	胚芽米雑穀御飯 手羽元から揚げ ほうれん草のソテー かき卵のみそ汁 りんご	サラダサンド 酪農牛乳	骨つきのチキン！ 食べにくいけど 上手に食べる 練習です！	胚芽米 押麦 もちきび パン	鶏手羽元 鶏もも肉 ベーコン ささみ 卵 酪農牛乳	生姜 にんにく 胡瓜 ほうれん草 キャベツ ホールコーン缶 しめじ には りんご





平成31年 1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)
19	土	ハヤシライス アーサのすまし汁 みかん	カステラ 酪農牛乳	みかんはビタミンC が豊富。元気な体を 作ります	胚芽米 カステラ	豚肉 スkimミルク アーサ 酪農牛乳	玉葱 人参 まいたけ トマト缶 みかん
21	月	胚芽米雑穀御飯 サーモンのパン粉焼き ブロッコリーソテー きのこ玉葱のみそ汁 ドライブルー	野菜のケーキサレ 豆乳	ブロッコリーの 美味しい時期です 家庭でも食べ慣れて いて、みんな大好き です	胚芽米 押麦 もちぎび	鮭 粉チーズ 卵 鶏もも肉 わかめ ウィンナー チーズ 調製豆乳	にんにく しめじ ブロッコリー 人参 コーン缶 玉葱 ブルー パセリ
22	火	中味そば 胡瓜とコーンのサラダ りんご	味噌おにぎり するめ 麦茶	するめ カミカミ！ 噛む力を強く します！	沖縄そば 胚芽米	豚中味 豚肉 ツナ缶 味付けのり するめ	こんにゃく 乾燥椎茸 葱 胡瓜 コーン缶 トマト りんご
23	水	とうもろこし御飯 豚肉のオレンジ煮 温サラダ 白菜と生姜のスープ ぶどう	ヨーグルト 星せんべい	生姜のスープを 飲んで体を温め ましょう！	胚芽米 もちぎび マーマレード せんべい	豚肉 鶏もも肉 固形ヨーグルト	ホールコーン缶 南瓜 カリフラワー 枝豆 白菜 人参 豆みょう ぶどう
24	木	鶏肉と根菜の丼 ポイルコーン 愛の泉ファイトスープ ミニゼリー	スティックケーキ 酪農牛乳	愛の泉 ファイトスープで 味覚を育てます	胚芽米 ごま ゼリー ケーキ	刻みのり 鶏もも肉 厚揚げ 酪農牛乳	人参 ごぼう 玉葱 れんこん いんげん コーン キャベツ 南瓜
25	金	発芽玄米御飯 きびなごカレー粉揚げ (1.2オクラは白身魚) レバニラ炒め かちゅー湯 みかん	チリコンカン 野菜クラッカー ぶどうジュース	豆類は幼児期に 必要な栄養素が 豊富です	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちぎび 野菜クラッカー	きびなご 白身魚 豚肉 豚レバー 糸削り節 大豆 レッドキドニー缶 豚ばら肉	もやし 人参 玉葱 にら 長ねぎ みかん にんにく トマト缶
26	土	ゆかり雑穀御飯 大根イリチー きのこのみそ汁 バナナ	紅いもパン 酪農牛乳	大根のおいしい時期 です、煮物、炒め物 サラダ、色々な料理 に使えます	胚芽米 押麦 もちぎび ごま パン	豚肉 油揚げ わかめ 酪農牛乳	大根 人参 にら 玉葱 えのき バナナ
28	月	胚芽米雑穀御飯 うちなー風イリチー パパイアイリチー 卵のみそ汁 みかん	ぐりとぐらの 人参キッシュ みかんジュース	ぐりとぐらの絵本に でてくるキッシュ！ 楽しみですね	胚芽米 押麦 もちぎび パイシート	豚肉 厚揚げ 卵 刻み昆布 ツナ缶 鶏むね肉 酪農牛乳 プロセスチーズ	パパイア 人参 にら ほうれん草 みかん 玉葱 ブロッコリー
29	火	雑穀御飯 ミートボール 野菜イリチー 豆腐とワカメのみそ汁 ブルーベリー	芋もちケーキ 酪農牛乳	お米に雑穀を 混ぜると、不足 がちな栄養素が アップします	胚芽米 さつま芋 雑穀ミックス もち粉	合ミンチ 卵 牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 調製豆乳 skimミルク	玉葱 人参 枝豆 生姜 キャベツ いんげん 長ねぎ ブルーベリー
30	水	胚芽米雑穀御飯 クリームシチュー 大根のすまし汁 ゼリー	あんパン 酪農牛乳	シチューにskim ミルクをプラスして カルシウムアップ！	胚芽米 押麦 もちぎび パン じゃが芋 ゼリー	鶏もも肉 牛乳 skimミルク	人参 玉葱 白菜 クリームコーン缶 大根 みつば
31	木	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ いかすみ汁 いちご	いなり寿司 麦茶	いかすみ汁 歯が黒くなって 楽しいですよ！	胚芽米 押麦 もちぎび ごま	豚肉 ツナ缶 卵 いか 豚赤肉 いなりの皮	玉葱 生姜 人参 にら 島人参 ニガナ いちご

*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31年 1月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p>冬野菜 寒くなるとブロッコリーや葉野菜等ビタミンCやAが豊富な野菜がおいしくなります 風邪などの感染症の多いこの時期、ビタミンCやAは免疫力を強くし体を元気に するのでおすすめの食材です。食べにくい様だったら細かくすりつぶしてあげましょう！</p> 				<p>4 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ヨーグルトバナナ 米 豚肉 玉葱 人参 大根 コーン 枝豆 南瓜 バナナ ヨーグルト かつお節</p>	<p>5 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 みかん 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 インゲン 南瓜 ほうれん草 みかん かつお節</p>
<p>7 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>七草雑炊 お芋ブルー煮 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ブルー 大根 大根葉先 さつま芋 絹ごし豆腐 南瓜</p>	<p>8 お粥 チキンの柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 みかん 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 豚肉 白菜 南瓜 島人参 かつお節 みかん 絹ごし豆腐</p>	<p>9 お粥 煮魚 ごぼうの柔らか煮 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 グレープフルーツ 米 白身魚 玉葱 人参 ごぼう 大根 豚肉 グレープフルーツ 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐</p>	<p>10 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋の煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 キャベツ 大根 みかん さつま芋 絹ごし豆腐</p>	<p>11 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 大根 じゃが芋 胡瓜 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節</p>	<p>12</p> <p>もちつき会</p> 
<p>14</p>  <p>成人の日</p>	<p>15 お粥 煮魚 おからと野菜煮煮物 みそ汁</p> <p>野菜雑炊 豆と芋の柔らか煮 米 白身魚 おから 玉葱 人参 大根 ひじき 島にんじん 金時豆 かつお節 さつま芋</p>	<p>16 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 ソーメン汁</p> <p>芋雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 ソーメン かつお節 南瓜 さつま芋 グレープフルーツ 絹ごし豆腐</p>	<p>17 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ブルー 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブルー かつお節</p>	<p>18 お粥 チキンの柔らか煮 ほうれん草煮浸し かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 鶏肉 玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ 南瓜 コーン りんご ささみ 胡瓜 かつお節</p>	<p>19 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 みかん</p>
<p>21 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 芋とブルーの煮物 米 鮭 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 鶏肉 ブルー かつお節 さつま芋 南瓜</p>	<p>22 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 人参 胡瓜 コーン トマト 絹ごし豆腐 南瓜 りんご かつお節</p>	<p>23 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ヨーグルトぶどう 米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 カリフラワー 枝豆 白菜 鶏肉 ぶどう ヨーグルト かつお節</p>	<p>24 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 コーン煮 米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう いんげん 南瓜 キャベツ かつお節 コーン 絹ごし豆腐</p>	<p>25 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 みかん 米 白身魚 豚肉 もやし 豚レバー 人参 玉葱 みかん 大豆 レッドキドニー 南瓜 かつお節</p>	<p>26 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 大根 バナナ かつお節 南瓜 絹ごし豆腐</p>
<p>28 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>芋雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 絹ごし豆腐 ブロッコリー 鶏肉 南瓜 さつま芋 かつお節</p>	<p>29 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の煮物 豆腐のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 枝豆 キャベツ いんげん 豚肉 絹ごし豆腐 南瓜 さつま芋 かつお節</p>	<p>30 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 白菜 じゃが芋 大根 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節</p>	<p>31 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 いちご 米 豚肉 玉葱 人参 島人参 いちご 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節</p>		

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。