



# 令和元年 12月 幼児食 予定献立表

## 愛の泉保育園



日		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)	
2	月	うどん汁 おからサラダ みかん	ひじきとエリンギ ごはん 酪農牛乳	きのこは色々な種類 があります。今日は 香りのいいエリンギ の炊き込みご飯です	うどん 胚芽米 ごま	わかめ 鶏肉 卵 なると おから ひじき 酪農牛乳	乾燥椎茸 長ねぎ 胡瓜 トマト ねぎ コーン缶 みかん エリンギ
3	火	胚芽米雑穀御飯 ホイコーロー 南瓜甘煮 かき卵すまし汁 りんご	さつま芋団子 ぜんざい	少し苦手な豆類です が、黒糖味で柔らか く煮た團子のぜんざい はみんな大好きです	胚芽米 押麦 もちぎび ごま もち粉 さつま芋	豚肉 卵 金時豆	キャベツ 玉葱 南瓜 ピーマン 生姜 たけのこ水煮 りんご 赤ピーマン にんにく 貝割れ大根
4	水	胚芽米雑穀御飯 納豆 魚の和風ムニエル 胡瓜のみぞれ和え チムシンジ カットトマト	フーチバー ポロポロジュシー 小魚	素材で優しい味の ポロポロジュシー 意外ですが、子供達 に人気があります	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 じゃが芋	挽きわり納豆 白身魚 あおのり粉 わかめ 豚肉 豚レバー カエリ	生姜 大根 胡瓜 人参 にんにく トマト 乾燥椎茸 よもぎ
5	木	発芽玄米御飯 味付けのり すきやき風 粉吹き芋 かちゅー湯 パナナ	黒糖棒 酪農牛乳	発芽玄米カミカミ 不足がちな栄養素を 補います	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちぎび じゃが芋 黒糖棒	味付けのり 豚肉 沖縄豆腐 青のり粉 糸削り節 酪農牛乳	白菜 玉葱 椎茸 香菊 長ねぎ パナナ
6	金	冬の根菜カレー きのこのすまし汁 みかんヨーグルト	フルーツゼリー ウエハース	冬の野菜は体を 温める働きが あります	胚芽米 じゃが芋 冷さといも ゼリー ウエハース	豚肉 わかめ スキムミルク プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 大根 人参 れんこん りんご えのき みかん缶
7	土	親子丼 豆腐とワカメのみそ汁 ブルー	カルシウムせんべい 小魚 酪農牛乳	食物繊維、ビタミン ミネラルが豊富な ブルーは手軽に 食べれていいですね	胚芽米 せんべい	刻みのり 鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ カエリ 酪農牛乳	玉葱 人参 椎茸 長ねぎ ブルー
9	月	胚芽米雑穀御飯 魚のねぎ味噌焼き 人参シリシリー ほうれん草のすまし汁 ぶどう	型抜きクッキー 酪農牛乳	星型やブーツ型、 ツリー型のクッキー ワクワクしてき ますね！	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	白身魚 ツナ缶 卵 酪農牛乳	生姜 長ねぎ 人参 キャベツ たら ほうれん草 ぶどう
10	火	胚芽米雑穀御飯 豚肉のブルー炒め ポテトサラダ ごぼうのみそ汁 みかん	麸△麸△ おしゃぶり昆布 豆乳	愛の泉の子供たちは ごぼうやレンコンが 大好きです。お家 でも食べてね！	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 車ふ	豚肉 卵 ミルク スキムミルク おしゃぶり昆布 調製豆乳	玉葱 ブルー 人参 赤ピーマン 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 ごぼう みかん
11	水	白パン ミートスパゲティー チョップドサラダ 豆乳 パナナ	雑穀味噌おにぎり 小魚	大好きなミート スパゲティー、 サラダと果物を 添えてバランス よく！	パン さつま芋 スパゲティー はちみつ 胚芽米 雑穀ミックス	合ミンチ 豚レバー プロセスチーズ ささみ 調製豆乳 ツナ缶 味付けのり カエリ	玉葱 人参 ピーマン セロリ 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 枝豆 赤ピーマン みずな パナナ
12	木	<b>お誕生会</b> (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 牛乳 	12月生まれのお ともたち～ おめでとう ございます			
13	金	とうもろこし御飯 鮭のパン粉焼き 大根ソテー ミネストローネ ブルー	サラダサンド 牛乳	米とコーンを炊飯器 に一緒に炊き込んだ とうもろこし御飯 甘みがあって子供達 に人気です	胚芽米 もちぎび 小麦粉 押麦 グラハムロールパン	鮭 粉チーズ 鶏むね肉 豚ばら肉 ささみ 酪農牛乳	コーン缶 にんにく 大根 人参 玉葱 キャベツ トマト缶 ブルー 胡瓜 黄ピーマン パセリ
14	土	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 わかめのすまし汁 みかん	スイートポテトパン 酪農牛乳	沖縄豆腐は栄養満点 カルシウムや鉄分が 豊富です	胚芽米 押麦 もちぎび パン	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース えのき 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。



# 令和元年 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	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	月	和風そばろ丼 ブロッコリー おかか和え かき卵のみそ汁 ぶどう	サターアングギー 豆乳	沖縄のお菓子 サターアングギー 子供たちに伝えて いきたいですね!	胚芽米 小麦粉	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 糸削り節 卵 調製豆乳	人参 いんげん 椎茸 生姜 ブロッコリー ホールコーン缶 ニラ えのき ぶどう
17	火	黒米御飯 油味噌 ウチナー風煮付け かちゅー湯 りんご	パンプキンサンド 酪農牛乳	葉野菜や豆腐、昆布 ソーキの入った ウチナー煮付けは 子供たちにも人気 です。	胚芽米 黒米 グラハムロールパン	ツナ缶 豚ソーキ 豚肉 厚揚げ 昆布 糸削り節 酪農牛乳	大根 パクチョイ 長ねぎ りんご 南瓜
18	水	ラーメン 枝豆 バナナ	ツナマヨおにぎり 豆乳	ラーメンの日は 朝から台所の前で いいにおいと 言いながら楽し みにしています	中華めん ごま 胚芽米	なると 豚肉 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 にんにく 生姜 長ねぎ もやし ホールコーン缶 にら えだまめ バナナ
19	木	雑穀御飯 さばの照焼き (1.2オクラス白身魚) 大根ブルコギ コーンスープ みかん	亀の甲せんべい チーズ 豆乳ココア	大根ブルコギは 中華の調味料の テンメンジャンで 味付けしています	胚芽米 はるさめ 雑穀ミックス ごま	さば 白身魚 牛肉 鶏むね肉 チーズ 豆乳ココア	生姜 大根 玉葱 黄ピーマン 人参 赤ピーマン みかん クリームコーン缶
20	金	トゥンジージュシー 南瓜いとこ煮 大根甘酢和え 小魚 ゆし豆腐汁 ブルー	グラハムパン フルーツ野菜 ジュース	22日は冬至です 早めですが、給食で 冬至ジュシーを 食べて寒い冬を元 気に過ごしましょう!	胚芽米 田芋 パン	豚肉 ひじき 小豆水煮缶 カエリ ゆし豆腐 アーサ 酪農牛乳	人参 乾燥椎茸 葱 南瓜 大根 ブルー
23	月	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 ひじきイリチー ほうれん草のみそ汁 ブルー	ヨーグルト お星さまクッキー	ヨーグルトは 腸内環境を整え 元気な体を作っ てくれます	胚芽米 押麦 もちきび クッキー	鶏もも肉 ひじき 豚肉 茹で大豆 油揚げ 固形ヨーグルト	玉葱 大根 生姜 にんにく 人参 いんげん ほうれん草 しめじ ブルー
24	火	ビーフシチュー マッシュポテト ポイルブロッコリー 野菜スープ みかん	ステックパイ クリスマスケーキ オレンジジュース	今日はお楽しみ クリスマス会です みんなでイエス様の 誕生を祝いましょう	胚芽米 じゃが芋 パイシート 小麦粉	牛肉 スキムミルク 酪農牛乳 鶏むね肉 卵 生クリーム	にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 キャベツ マッシュルーム缶 椎茸 トマト缶 黄ピーマン パセリ ブロッコリー みかん いちご りんご
25	水	胚芽米雑穀御飯 煮魚 納豆 野菜イリチー ごぼうのみそ汁 ぶどう	ふかし芋 酪農牛乳	今日はあっさり とした食事が食べ たいですね~	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋	納豆 赤魚 豚肉 酪農牛乳	生姜 キャベツ 玉葱 人参 にら ごぼう 長ねぎ ぶどう
26	木	鶏肉と根菜の丼 白菜ゆかり和え かちゅー湯 バナナ	たまごパン 酪農牛乳	糖分・塩分・脂肪分 の多い食事をした 後は体に優しい かちゅー湯!	胚芽米 ごま パン	刻みのり 鶏もも肉 糸削り節 酪農牛乳	ごぼう 人参 長葱 れんこん いんげん 白菜 胡瓜 バナナ
27	金	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 ほうれん草胡麻和え ソーキ汁 みかん	シナモンコッパ 酪農牛乳	みかんのビタミンC を摂って風邪に 負けない元気な体 を作りましょう!	胚芽米 押麦 もちきび ごま コッパパン	味付けのり 厚揚げ 豚ソーキ 刻み昆布 豚肉 酪農牛乳	大根 ほうれん草 えのき 人参 島人参 葱 みかん
28	土	<b>お弁当</b>	せんべい 豆乳	今年も一年、苦 しい食材も克服し、頑 張りました。お家 でもたくさん褒めて あげてくださいね!			

\*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。

