



2020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	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)
4	土	ドライカレー ポイルブロッコリー 大根のすまし汁 ドライブルー	星せんべい チーズ 豆乳	明けましておめでとう ございます。今年も 皆で美味しい給食 食べましょうね!	胚芽米 星せんべい	合ミンチ 鶏レバー 茹で大豆 アーサ チーズ 調製豆乳	玉葱 人参 にんにく ホールトマト缶 レーズン プルーン ブロッコリー 大根
6	月	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き ひじきイリチー ほうれん草のみそ汁 みかん	黒豆ヨーグルト	黒豆はお正月に食べる 縁起の良い食べ物です 厄除け・健康・長寿の 意味があります	胚芽米 もちぎび 押麦 グラノーラ	鮭 ひじき 豚肉 茹で大豆 きなこ プレーンヨーグルト	人参 いんげん ほうれん草 しめじ みかん
7	火	七草ジュース 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 筑前煮 バナナ	コーンブレッド 酪農牛乳	七草粥を子供たちに 食べやすいように ウチナー風ジュース にしました	胚芽米 冷さといも はちみつ 小麦粉	豚肉 厚揚げ 卵 鶏もも肉 酪農牛乳	大根 からしな 人参 よもぎ 島人参 椎茸 れんこん パナナ コーングリッツ クリームコーン缶
8	水	胚芽米雑穀御飯 チキントマト煮 ポテトのチーズ焼き 卵スープ ドライブルー	黒糖棒 おしゃぶり昆布 酪農牛乳	子供達の大好きな チキン!唐揚げや 煮物にはもも肉。 サラダやスープには 胸肉がおすすです。	胚芽米 押麦 黒糖棒 もちぎび ジャガイモ	鶏もも肉 合ミンチ プロセスチーズ 卵 鶏むね肉 酪農牛乳 おしゃぶり昆布	玉葱 トマト 人参 にんにく 生姜 葱 パセリ ブロッコリー セロリー プルーン
9	木	胚芽米雑穀御飯 パンプキンシチュー ポイルコーン わかめのすまし汁 みかん	ムーチー 酪農牛乳	今日はみんなで ムーチーを作ります カーサを包む練習も 頑張りました!	胚芽米 押麦 もち粉 もちぎび ジャガイモ さつまいも	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	南瓜 人参 玉葱 キャベツ みかん クリームコーン缶 スイートコーン えのき
10	金	黒米御飯 ミヌダル 干切りイリチー 豆腐のすまし汁 ぶどう	シナモンロール 酪農牛乳	子供達は意外と ウチナー料理をよく 食べます。伝えて いきたいですね!	胚芽米 黒米 パン すりごま	豚肉 刻み昆布 絹ごし豆腐 酪農牛乳	切干大根 人参 乾燥椎茸 しめじ みつば ぶどう
14	火	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き ブロッコリーソテー キャベツのみそ汁 みかん	お豆腐ブラウニー 酪農牛乳	ブロッコリーは ビタミンCが豊富 免疫力を高め風邪を ひかない元気な体を 作ります	胚芽米 押麦 小麦粉 もちぎび	白身魚 鶏もも肉 絹ごし豆腐 酪農牛乳	クリームコーン缶 パセリ ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ えのき みかん クランベリー
15	水	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	田芋でんがく クラッカー 豆乳	今日の給食は イカ墨汁です。 食べた事あるかな?	胚芽米 押麦 田芋 もちぎび さつまいも ノンソルトクラッカー	豚肉 厚揚げ こんぶ ツナ缶 卵 いか 豚赤肉 いかすみ 調製豆乳	ごぼう 人参 キャベツ にら 島人参 ニ ガナ いちご 生姜
16	木	お誕生会 (お弁当・水とう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	1月生まれの おともたち~ おめでとう ございます!			
17	金	牛丼 白菜の和え物 さつまいものみそ汁 みかん	カリフラワーの フリッター 酪農牛乳	旬のカリフラワーを 粉チーズ入りの フリッターにしました	胚芽米 さつまいも 小麦粉	牛肉 ツナ缶 油揚げ 粉チーズ 卵 酪農牛乳	玉葱 人参 パセリ グリーンピース りんご ホールコーン缶 白菜 みかん カリフラワー こんにゃく
18	土	ハヤシライス ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	ビスケット 小魚 豆乳	ハヤシライスの中に スキムミルクを入れて カルシウムアップ↑↑	胚芽米 ビスケット	豚肉 スキムミルク カエリ 調製豆乳	玉葱 人参 えのき まいたけ トマト缶 ほうれん草 プルーン

*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。





2020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)
20	月	胚芽米雑穀御飯 さば照り焼き (12クラスは白身魚) 中華炒め かちゅー湯 みかん	チーズフランス 豆乳ココア	フランスパン カミカミ! 一口30回を 目指して噛む力を きたえます	胚芽米 押麦 ごま もちきび フランスパン	さば 白身魚 豚肉 糸削り節 調整豆乳 プロセスチーズ 酪農牛乳 スキムミルク	生姜 白菜 人参 玉葱 生しいたけ たけのこ水煮 みかん 長ねぎ ホールコーン缶
21	火	和風そぼろ丼 胡麻ごぼう 愛の泉ファイトスープ ぶどう	メロンパン 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 すりごま 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 ごぼう 玉葱 ぶどう キャベツ 南瓜
22	水	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 大根イリチー じゃが芋のみそ汁 ドライブルー	ヨーグルト 野菜クラッカー	大根のおいしい季節 ですね! サラダや 煮物、炒め物、汁物 何にでも使えます	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 野菜クラッカー	鶏もも肉 豚肉 厚揚げ わかめ 固形ヨーグルト	玉葱 生姜 にんにく 大根 人参 には ブルー
23	木	沖縄そば にがな白和え りんご	青菜おにぎり チーズ	沖縄そばの日は 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 胚芽米	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり チーズ	玉葱 人参 葱 二ガナ りんご
24	金	胚芽米雑穀御飯 煮魚 レバニラ炒め 根菜のみそ汁 みかん	フルーツサンド 酪農牛乳	レバニラ炒めに キャベツを入れると 子供達は食べやす くなる様です。	胚芽米 押麦 もちきび 食パン 生クリーム	赤魚 豚肉 豚レバ 酪農牛乳	生姜 人参 玉葱 キャベツ には 葱 ごぼう みかん バナナ いちご
25	土	胚芽米雑穀御飯 すぎやき風 かき卵のみそ汁 ぶどう	メープルマフィン 酪農牛乳	お野菜たっぷりの すぎやき風。 春菊も食べます!	胚芽米 押麦 もちきび カップケーキ	豚肉 沖縄豆腐 卵 酪農牛乳	白菜 玉葱 春菊 生しいたけ えのき には ぶどう
27	月	とうもろこし御飯 魚のパン粉焼き ほうれん草のソテー トマトと卵のスープ みかん	根菜チップ ドライブルー 乳酸ドリンク	大根とれんこん ごぼうのチップス! 楽しみです	胚芽米 もちきび 小麦粉	鮭 粉チーズ 鶏むね肉 卵	コーン缶 にんにく ほうれん草 人参 キャベツ トマト 葱 玉葱 みかん ごぼう れんこん 大根 生姜 ブルー
28	火	胚芽米雑穀御飯 チーズタッカルビ わかめスープ バナナ	クファージュシー するめ	初めてのメニュー タッカルビ。 楽しみです!	胚芽米 押麦 ごま もちきび さつま芋	鶏もも肉 わかめ プロセスチーズ 豚肉 ひじき するめ	キャベツ しめじ には たけのこ水煮 長ねぎ 人参 島人参 バナナ 乾燥椎茸 葱
29	水	豚肉のカレーライス グリーンサラダ すりおろしヨーグルト	黒糖くすもち 酪農牛乳	今日のヨーグルトは 何がすりおろされて いるでしょう~か?	胚芽米 じゃが芋 はちみつ 芋くず タビオカ	豚肉 酪農牛乳 プレーンヨーグルト きな粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 ピーマン りんご レタス 大根 ホールコーン缶 カリフラワー
30	木	胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮 (12クラスは白身魚) 島菜麩イリチー かちゅー湯 みかん	フルーツゼリー シリアルビスケット	子供達の少し苦手な 葉野菜の美味しい 季節です。今の時期 は葉っぱが柔らかく て食べやすいので おすすめです。	胚芽米 押麦 車麩 もちきび ゼリー シリアルビスケット	さんま 白身魚 卵 豚肉 糸削り節	キャベツ からしな 人参 長ねぎ みかん
31	金	ビビンバ 枝豆 愛の泉ファイトスープ りんご	スイートポテト 酪農牛乳	キャベツ・人参・南瓜 玉葱を水で煮た ファイトスープ 野菜の甘みを感じます	胚芽米 すりごま ノンソルトクラッカー さつま芋	牛肉 卵 酪農牛乳	にんにく 生姜 人参 もやし 胡瓜 枝豆 玉葱 キャベツ 南瓜 りんご

*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。

