



令和2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)
1	土	胚芽米雑穀御飯 肉豆腐炒め コーンバター味噌汁 ぶどう	メロンパン 酪農牛乳	みそ汁にバターを 入れるとコクが でて、美味しい ですよ！	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 パン	豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	玉葱 白菜 生椎茸 ホールコーン缶 貝割れ大根 ぶどう
4	火	胚芽米雑穀御飯 さばの香味焼き (1,2オクラスは白身魚) おからイリチー 大根とワカメのみそ汁 ぶどう	ヨーグルト きなこせんべい	鯖は体にいい脂肪分や ビタミンDも多く含ま れ、骨や歯を丈夫にし ます	胚芽米 押麦 もちきび すりごま せんべい	さば 白身魚 おから 豚肉 ひじき わかめ 固形ヨーグルト	生姜 葱 人参 いら 大根 島人参 ぶどう
5	水	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 セロリの甘酢和え 卵スープ みかん	ポテトのチーズ焼き 乳酸ドリンク	旬のセロリ、カリウム を多く含み、体内の 不要物を排出する 働きがあります	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋	豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 鶏むね肉 チーズ 合ミンチ	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 グリーンピース 葱 セロリー みかん パセリ
6	木	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 大根ブルコギ ごぼうのみそ汁 バナナ	うぐいすパン 酪農牛乳	今の時期が一番 おいしい大根はサラダ にも汁物にも煮物にも いいですね！	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 はるさめ ごま パン	白身魚 牛肉 油揚げ 酪農牛乳	玉葱 大根 ごぼう 黄ピーマン パナナ 赤ピーマン
7	金	愛の泉花 カレーパーティー	フルーツゼリー ビスケット	ジャが芋の収穫に 感謝して、みんなで カレーパーティー！ 楽しみですね！	胚芽米 ジャが芋 ゼリー ビスケット	豚肉 スキムミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご 大根 胡瓜 ピーマン
8	土	親子丼 ほうれん草のみそ汁 ぶどう	ブルーベリータルト 豆乳	ほうれん草のビタミン ミネラルで風邪に 負けない元気な体を 作ります！	胚芽米 タルト	鶏もも肉 卵 調整豆乳	玉葱 人参 生椎茸 ほうれん草 えのき ぶどう
10	月	フィッシュバーガー 千切りキャベツ チキンとトマトのスープ みかん	雑穀味噌おにぎり 豆乳	大好きなフィッシュ バーガー、具沢山の トマトスープも 頑張って食べます。	バーガーパン 小麦粉 押麦 胚芽米 雑穀ミックス	白身魚 卵 鶏むね肉 ツナ缶 味付けのり 調整豆乳	キャベツ 人参 玉葱 レッドキャベツ 大根 セロリー トマト トマト缶 みかん
12	水	クファージュシー 野菜の酢みそ和え 魚汁 みかん	ドーナッツ 酪農牛乳	茹でたお野菜とささみ を酢みそで和えると 食べやすいですね！	胚芽米 ドーナッツ	豚肉 ひじき ささみ 白身魚 刻み昆布 酪農牛乳	人参 乾燥椎茸 葱 キャベツ ほうれん草 大根 長ねぎ みかん
13	木	発芽玄米御飯 鶏レバーの甘唐からめ 豆腐チャンプルー かちゅー湯 りんご	ココアスコーン 酪農牛乳	幼児期の成長に必要な 鉄分を多く含むレバー 積極的に食べたい ですね！	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉	鶏レバー 沖縄豆腐 豚肉 糸削り節 卵 酪農牛乳	生姜 人参 キャベツ もやし いら 長ねぎ りんご クランベリー
14	金	ミートスパゲティー チョップドサラダ 卵スープ バナナ	大根葉ポロポロ ジュシー 小魚	スパゲティーと一緒に サラダやスープ、果物 も食べてバランスを 整えます	スパゲティー はちみつ さつま芋 胚芽米	合ミンチ チーズ ささみ 卵 豚肉 カエリ	玉葱 人参 ピーマン セロリー 椎茸 枝豆 にんにく トマト缶 赤ピーマン みずな 豆みょう パナナ 大根葉
15	土	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め きのこのすまし汁 ぶどう	カステラ 酪農牛乳	具だくさんの野菜 炒めも、みそ味だと 食欲が進みます！	胚芽米 押麦 もちきび カステラ	豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	玉葱 人参 茄子 しめじ えのき ねぎ ぶどう

*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2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)
17	月	ハヤシライス マッシュポテト 絹ごし豆腐のすまし汁 みかん	ぐりとぐらの 人参キッシュ 豆乳	今日のおやつは ぐりとぐらの 人参キッシュ！ 楽しみです！	胚芽米 ジャが芋 パイシート	豚肉 スキムミルク 酪農牛乳 絹ごし豆腐 鶏むね肉 卵 チーズ 調製豆乳	玉葱 人参 えのき まいたけ トマト缶 パセリ しめじ みつば みかん ブロッコリー
18	火	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き きんぴらごぼう チムシンジ ぶどう	フランスラスク 酪農牛乳	魚のコーン焼き 人気です！簡単なので お家でも作ってみて ください！	胚芽米 押麦 もちきび ごま じゃが芋 フランスパン	白身魚 豚肉 豚レバー 酪農牛乳	クリームコーン缶 パセリ ごぼう 人参 こんにゃく 大根 島人参 にんにく ぶどう
19	水	中味そば ココロサラダ りんご	からし菜おにぎり ゆで卵 酪農牛乳	少し苦手な豆類も りんごのドレッシング で和えて美味しく いただきます！	沖縄そば 胚芽米 ごま	豚中味 豚肉 大豆 しらす干し 糸削り節 卵 酪農牛乳	こんにゃく 乾燥椎茸 葱 胡瓜 トマト ホールコーン缶 りんご
20	木	お誕生会 (お弁当・すいとろ)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	2月生まれのお ともだち～ おめでとうございます			
21	金	グラハムロールパン チキンのトマト煮込み 南瓜甘煮 三匹のくまのスープ バナナ	いなり寿司 豆乳	絵本の中に出てくる 美味しそうなスープ 楽しみです！	ロールパン ジャが芋 胚芽米 ごま	鶏もも肉 酪農牛乳 プロセスチーズ いなりの皮 調製豆乳	玉葱 セロリー れんこん トマト 南瓜 パセリ バナナ
22	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 大根イリチー ほうれん草の味噌汁 みかん	バームクーヘン 小魚 酪農牛乳	大根は葉元は甘みが あるのでサラダが おすすめ！根の部分は 辛みが強いので汁物や 煮物がおすすめ！	胚芽米 押麦 もちきび バームクーヘン	味付けのり 豚肉 油揚げ カエリ 酪農牛乳	大根 人参 いら ほうれん草 みかん
25	火	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 納豆和え物 かちゅー湯 バナナ	パンプキンサンド 豆乳	連休明けは かちゅー湯飲んで 元氣いっぱい 遊びます！	胚芽米 押麦 もちきび 食パン	豚肉 挽きわり納豆 糸削り節 調製豆乳	玉葱 ピーマン 南瓜 赤ピーマン 生姜 ほうれん草 大根 長ねぎ バナナ
26	水	野菜そば 山芋イリチー いちご	ツナマヨおにぎり ステック大根 豆乳	沖縄県産の大きな 山芋！見た事あります か？50kgを超える ものもあるそうです	沖縄そば 山芋 胚芽米	豚肉 ベーコン ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	キャベツ 人参 もやし 玉葱 いら いちご 大根
27	木	和風そばろ丼 みぞれ和え 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	大学芋 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ 無塩で野菜の甘みを 感じて子供たちの味覚 を育てます	胚芽米 さつま芋	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 大根 胡瓜 玉葱 キャベツ 南瓜 ブルー
28	金	雑穀御飯 鮭のパン粉焼き ブロッコリーソテー もやしのみそ汁 みかん	キャロット カップケーキ 酪農牛乳	みかんのビタミンCで 病気に負けない元氣な 体を作ります。	胚芽米 雑穀ミックス 小麦粉 カップケーキ	鮭 粉チーズ 鶏むね肉 豚肉 酪農牛乳	ニラ ブロッコリー 人参 コーン缶 もやし 島人参 みかん
29	土	胚芽米雑穀御飯 クリームシチュー わかめのすまし汁 りんご	たまごパン 酪農牛乳	少し苦手な野菜も シチューの中に入 れると頑張っ て食べられますね！	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 卵パン	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	白菜 人参 玉葱 生椎茸 えのき グリーンピース クリームコーン缶 豆みょう 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。

