



# 令和2年 4月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園

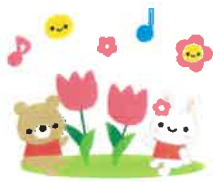


日	曜日	献立名	おやつ	備考	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	水	黒米御飯 鮭のコーン焼き 筑前煮 若竹汁 オレンジ	ふりかけおにぎり チーズ 豆乳	入園・進級 おめでとうございます 保育園の美味しい給食 楽しみですね!	胚芽米 黒米 冷さといも	鮭 鶏もも肉 わかめ 味付けのり チーズ 調製豆乳	クリームコーン缶 葱 パセリ 人参 大根 乾燥椎茸 れんこん いんげん オレンジ
2	木	胚芽米雑穀御飯 パンプキンシチュー 卵のすまし汁 バナナ	ヒラヤーチー 小魚 野菜フルーツ ジュース	ケーキやクッキーも いいけど、沖縄の素朴 なおやつヒラヤー チー。 子供達にも伝えて いきたいですね!	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 小麦粉	鶏むね肉 ツナ缶 スキムミルク 卵 カエリ	南瓜 人参 玉葱 キャベツ とうみょう クリームコーン缶 しめじ バナナ にら
3	金	胚芽米雑穀御飯 魚の味噌焼き 野菜イリチー 絹ごしのすまし汁 りんご	ヨーグルト シリアル ビスケット	ヨーグルトで腸の働き を整えます。便秘の気 になる子は、生活リス ムを整えると改善され ますよ!	胚芽米 押麦 もちきび すりごま ビスケット	白身魚 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 固形ヨーグルト	人参 キャベツ いんげん りんご
4	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 大根イリチー さつま芋のみそ汁 オレンジ	カップケーキ 酪農牛乳	御飯に雑穀を混ぜて ビタミン・ミネラル を補っています	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 カップケーキ	味付けのり 豚肉 厚揚げ 酪農牛乳	大根 人参 生しいたけ にら 玉葱 ねぎ オレンジ
6	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 野菜と納豆和え かちゅー湯 ドライブルー	シークワサー ゼリー 紅芋チップ	月曜日はかちゅー湯 飲んで、疲れた体を 優しく整えましょう!	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー 紅芋チップ	豚肉 挽きわり納豆 糸削り節	玉葱 赤ピーマン 生姜 キャベツ 人参 えのき 長ねぎ ブルーン
7	火	胚芽米雑穀御飯 チキントマト煮 マッシュポテト 春野菜スープ りんご	ジャムパン 酪農牛乳	キャベツ・アスパラ コーンなど春の お野菜のスープを 飲んで元気いっぱい 遊びましょう!	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 食パン いちごジャム	鶏もも肉 酪農牛乳 鶏むね肉	玉葱 大根 トマト ブロッコリー パセリ キャベツ アスパラガス ホールコーン缶 りんご
8	水	沖縄そば にかな白和え グレープフルーツ	味噌おにぎり 酪農牛乳	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 胚芽米	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 豚ばら肉 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 葱 ニガナ グレープフルーツ
9	木	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 春ごぼうの胡麻和え 卵スープ オレンジ	サラダサンド 乳酸ドリンク	沖縄の豆腐は 他県の豆腐に比べると 栄養価が高いんです	胚芽米 押麦 もちきび すりごま ロールパン	豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 ささみ	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース ごぼう いんげん 葱 オレンジ 胡瓜 キャベツ
10	金	胚芽米雑穀御飯 煮魚 人参シリシリ 鶏レバー汁 ぶどう	オートミール クッキー 酪農牛乳	レバーには幼児期に 必要な栄養素が 豊富に含まれています	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 オートミール 小麦粉	赤魚 ツナ缶 卵 鶏レバー 鶏むね肉 酪農牛乳	生姜 人参 キャベツ にら 大根 ぶどう レーズン 島にんじん
11	土	ハヤシライス きのこのすまし汁 バナナ	ブルーベリー タルト 豆乳	ハヤシライスに スキムミルクを入れて カルシウムアップ↑↑	胚芽米 タルト	豚肉 スキムミルク わかめ 調製豆乳	玉葱 人参 えのき まいたけ バナナ トマト缶 しめじ
13	月	もずく丼 大根とセロリの甘酢和え かちゅー湯 バナナ	キャロットケーキ 酪農牛乳	春ですね~! もずくや人参の 美味しい季節です	胚芽米 小麦粉	もずく 豚ミンチ 卵 糸削り節 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	生姜 ピーマン 大根 赤ピーマン セロリー 人参 長ねぎ バナナ レーズン
14	火	胚芽米雑穀御飯 ミヌダル風 千切りイリチー ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	ポイルコーン ビスケット 豆乳ココア	乾燥野菜は栄養が 濃縮されています 切干大根・椎茸 昆布、家庭でも色々 使いましょう!	胚芽米 押麦 もちきび すりごま ビスケット	豚肉 刻み昆布 ゆし豆腐 アーサ 豆乳ココア	切干大根 人参 乾燥椎茸 コーン グレープフルーツ
15	水	とうもろこし御飯 魚のカレー風味ムニエル ブロッコリーソテー トマトと卵のスープ オレンジ	春の旬おにぎり 酪農牛乳	少し魚が苦手な子も カレー風味だと 臭みも消えて、よく 食べます	胚芽米 もちきび 小麦粉	白身魚 鶏もも肉 卵 油揚げ 酪農牛乳	ホールコーン缶 人参 ブロッコリー 玉葱 トマト 葱 オレンジ たけのこ水煮 乾燥椎茸

\*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 4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	木	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 ひじきイリチー じゃが芋のみそ汁 りんご	南瓜団子ぜんざい	保育園の団子は のびない南瓜入りの 団子になっています	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 もち粉	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 豚肉 わかめ 金時豆	人参 ねぎ 乾燥椎茸 いんげん 玉葱 りんご 南瓜
17	金	カレーライス ミモザサラダ バナナ 豆乳	フーチバー ジュシー チーズ	ゆで卵を潰して サラダにちらす ミモザサラダ。 ミモザの花みたいで かわいいですよ！	胚芽米 じゃが芋	豚肉 スキムミルク 卵 調製豆乳 キャンディーチーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご レタス トマト 胡瓜 レッドキャベツ バナナ 乾燥椎茸 よもぎ
18	土	親子丼 大根のみそ汁 ぶどう	紅芋パン 酪農牛乳	刻みのりは栄養価が 高いので色々な 料理にトッピング してね！	胚芽米 パン	刻みのり 鶏もも肉 卵 油揚げ 酪農牛乳	玉葱 人参 生しいたけ 大根 ねぎ ぶどう
20	月	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 おからサラダ もずくのみそ汁 グレープフルーツ	ちんすこう 豆乳	今日の給食はおからや もずくの食物繊維が 豊富です。腸の動きを よくします	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	鶏もも肉 おから 卵 もずく 調製豆乳	大根 ブロッコリー 生姜 にんにく 胡瓜 トマト ホールコーン缶 人参 葱 グレープフルーツ
21	火	胚芽米雑穀御飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー ごぼうのみそ汁 オレンジ	ヨーグルト せんべい	ハンバーグの中に 青のりが入って います。カルシウム や鉄分が豊富です	胚芽米 押麦 もちきび せんべい	豚ミンチ 鶏ミンチ 沖縄豆腐 卵 あおのり粉 鶏むね肉 固形ヨーグルト	玉葱 人参 生姜 ほうれん草 キャベツ ホールコーン缶 ごぼう ねぎ オレンジ
22	水	グリーンピース御飯 魚のパン粉焼き 大根イリチー もやしのみそ汁 りんご	ツナマヨおにぎり 豆乳	グリーンピースは春が 旬です。生のグリーン ピースは臭みが少なく 甘みがあって美味しい ですよ！	胚芽米 もちきび 小麦粉	白身魚 粉チーズ 豚肉 油揚げ ツナ缶 鶏むね肉 味付けのり 調製豆乳	グリーンピース ニラ にんにく 大根 人参 もやし りんご
23	木	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	4月生まれのお ともだち～ おめでとう ございます			
24	金	鶏肉と根菜の丼 愛の泉ファイトスープ バナナ	オレンジ 蒸しケーキ 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ で子供達の味覚を 育てます	胚芽米 ごま マーマレード 小麦粉	刻みのり 鶏もも肉 厚揚げ 酪農牛乳	ごぼう 人参 れんこん いんげん 玉葱 南瓜 キャベツ バナナ
25	土	ドライカレー 大根のすまし汁 グレープフルーツ	スティックパン 酪農牛乳	ドライカレーの中に レバーを入れて 栄養価アップ↑↑	胚芽米 パン	合ミンチ 鶏レバー 大豆 スキムミルク わかめ 酪農牛乳	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レーズン 大根 グレープフルーツ
27	月	沖縄そば 野菜とささみの和え物 バナナ	しらすおにぎり 酪農牛乳	保育園のりんご入り 手作りドレッシングで 和え物やサラダも よく食べますよ！	沖縄そば ごま 胚芽米	豚肉 かまぼこ ささみ しらす干し 糸削り節 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 葱 キャベツ コーン缶 バナナ しその葉
28	火	胚芽米雑穀御飯 うちなー風煮付け もずく酢 かき卵のみそ汁 オレンジ	野菜とチーズの ケーキサレ 酪農牛乳	旬のもずくは 食物繊維が豊富で 腸内環境を整え 体を元気にします	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	豚肉 厚揚げ もずく 卵 プロセスチーズ 酪農牛乳	ごぼう レモン ニラ みかん缶 胡瓜 えのき オレンジ 玉葱 人参 パセリ
30	木	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 南瓜のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 ドライブルー	はったい粉もち 酪農牛乳	はったい粉は 香ばしくて 栄養価も高いので おすすめですよ	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋 はったい粉 もち粉	白身魚 合ミンチ 酪農牛乳	玉葱 南瓜 生姜 にんにく グリーンピース キャベツ 人参 もやし ブルー

\*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 4月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>りす組さんの離乳食</b> 入園おめでとうございます。初めての保育園・先生と一緒に食べる離乳食、環境の変化で緊張して食べなくなってしまう事もあると思います。家庭での様子と連携をとりながらゆっくり進めていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。</p>		<p>1</p> <p><b>入園式</b></p> 	<p>2</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 玉葱 人参 南瓜 絹ごし豆腐 じゃが芋 かつお節</p>	<p>3</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 絹ごし豆腐 白身魚 人参 玉葱 南瓜 かつお節 キャベツ インゲン</p>	<p>4</p> <p>お粥 豚肉と野菜の煮物 マッシュさつま芋 かつおだし汁</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 大根 さつま芋 かつお節</p>
<p>6</p> <p>お粥 煮奴 キャベツ煮浸し かつおだし汁</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 赤ピーマン 豚肉 かつお節</p>	<p>7</p> <p>お粥 チキンの柔らか煮 じゃが芋マッシュ かつおだし汁</p> <p>米 鶏肉 玉葱 大根 人参 トマト 絹ごし豆腐 かつお節 じゃが芋 キャベツ</p>	<p>8</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 絹ごし豆腐 人参 豚肉 玉葱 南瓜 かつお節 ブロッコリー</p>	<p>9</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>お粥 南瓜マッシュ 米 玉葱 人参 南瓜 グリーンピース 絹ごし豆腐 ささみ キャベツ かつお節</p>	<p>10</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>お粥 じゃが芋煮物 米 白身魚 玉葱 人参 南瓜 キャベツ かつお節 絹ごし豆腐 大根 じゃが芋</p>	<p>11</p> <p>お粥 豚肉と野菜の煮物 マッシュ南瓜 かつおだし汁</p> <p>お粥 パナナ 米 豚肉 玉葱 南瓜 人参 ブロッコリー パナナ 絹ごし豆腐 かつお節</p>
<p>13</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>人参粥 パナナ 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 大根 南瓜 ピーマン かつお節 バナナ</p>	<p>14</p> <p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>お粥 コーンの煮物 米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 ゆし豆腐 コーン ブロッコリー かつお節</p>	<p>15</p> <p>お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋煮物 米 白身魚 玉葱 トマト 人参 ブロッコリー 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 さつま芋</p>	<p>16</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>お粥 南瓜マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 絹ごし豆腐 インゲン じゃが芋 南瓜 かつお節</p>	<p>17</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>人参粥 パナナ 米 玉葱 人参 じゃが芋 トマト 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐 パナナ</p>	<p>18</p> <p>お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>お粥 さつま芋マッシュ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 かつお節 南瓜 絹ごし豆腐 さつま芋</p>
<p>20</p> <p>お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>さつま芋粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 大根 ブロッコリー トマト コーン さつま芋 かつお節</p>	<p>21</p> <p>お粥 煮奴 ほうれん草煮浸し かつおだし汁</p> <p>お粥 南瓜煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 絹ごし豆腐 ほうれん草 キャベツ コーン ごぼう かつお節</p>	<p>22</p> <p>お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 白身魚 玉葱 人参 グリーンピース 大根 かつお節 ブロッコリー 南瓜 りんご</p>	<p>23</p> <p>お粥 煮やっこ 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>芋粥 ブロッコリー煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 かつお節 ブロッコリー さつま芋</p>	<p>24</p> <p>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 パナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 インゲン キャベツ 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐 バナナ</p>	<p>25</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋煮物 米 絹ごし豆腐 鶏レバー 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 大根 かつお節 さつま芋</p>
<p>27</p> <p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>しらす粥 パナナ 米 豚肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ささみ キャベツ コーン パナナ しらす干し かつお節</p>	<p>28</p> <p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>人参粥 さつま芋マッシュ 米 豚肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 南瓜 かつお節 ブロッコリー さつま芋</p>	<p>29</p> <p><b>昭和の日</b></p> 	<p>30</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 南瓜 グリーンピース キャベツ 絹ごし豆腐 かつお節 さつま芋</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。