



2021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	月	胚芽米雑穀御飯 納豆 みかん 鮭の照焼き ひじきイリチー ほうれん草のみそ汁	ちんすこう 豆乳	明けましておめでとう ございます。今年も 子供たちの健やかな 育ちを願い美味しい 給食作りを目指します	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	挽きわり納豆 鮭 糸削り節 ひじき 豚肉 調製豆乳	人参 いんげん ほうれん草 みかん
5	火	豚肉と野菜のカレーライス 大根甘酢和え かき卵すまし汁 りんご	黒豆ヨーグルト	お正月の縁起食材 黒豆ときなこを ヨーグルトに混ぜて 美味しいですよ!	胚芽米 ジャが芋 フレーク	豚肉 豚レバー 卵 スキムミルク わかめ プレーンヨーグルト きな粉 黒豆	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 大根
6	水	鶏肉と根菜の丼 チーズ 愛の泉ファイトスープ グレープフルーツ	人参カップケーキ 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 カップケーキ	刻みのり 鶏もも肉 油揚げ チーズ 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 グレープフルーツ
7	木	七草ジュース 豆腐のあんかけ煮 スティック胡瓜 バナナ	味噌おにぎり 酪農牛乳	今日はフォーチャーの 入ったうちなー風 七草ジュース	胚芽米	豚肉 厚揚げ ツナ缶 豚ミンチ 味付けのり 酪農牛乳	大根 からしな よもぎ みつば 人参 乾燥椎茸 にら 生姜 胡瓜 玉葱 バナナ
8	金	胚芽米雑穀御飯 魚の香味味噌焼き 人参シリシリー 花麩のすまし汁 みかん	田芋から揚げ 酪農牛乳	沖縄県産の田芋は 健康と長寿の縁起食材 お祝いの時や正月に 食べます	胚芽米 押麦 麩 もちぎび ごま 田芋 さつま芋	白身魚 鶏むね肉 卵 酪農牛乳	葱 人参 キャベツ にら みつば みかん
9	土	胚芽米雑穀御飯 中華炒め じゃが芋のみそ汁 りんご	タンナファクルー チーズ 酪農牛乳	野菜のたくさん 入った中華炒め みんなよく食べます	胚芽米 押麦 もちぎび ジャが芋 タンナファクルー	豚肉 わかめ チーズ 酪農牛乳	白菜 人参 玉葱 生しいたけ りんご たけのこ水煮 パクチョイ
12	火	牛丼 セロリの甘酢和え かき卵のみそ汁 バナナ	鏡開きぜんざい (1歳クラスは餅めき)	意外ですが、セロリ の甘酢和え みんな よく食べますよ! セロリは今が旬です	胚芽米 押麦 もち粉 さつま芋	牛肉 卵 金時豆	玉葱 人参 まいたけ グリーンピース バナナ こんにゃく えりんぎ 大根 ほうれん草
13	水	胚芽米雑穀御飯 うじら豆腐 クープイリチー レバーとハンダマのみそ汁 グレープフルーツ	栗きんとん 酪農牛乳	ウチナー野菜の きれいな紫色の ハンダマ。体を元氣 にしてくれる栄養素 が豊富です	胚芽米 押麦 もちぎび ごま じゃが芋 さつま芋 くり甘露煮	沖縄豆腐 魚すりみ ひじき 刻み昆布 豚肉 豚レバー 卵 酪農牛乳	人参 グリーンピース 切干大根 乾燥椎茸 グレープフルーツ ハンダマ
14	木	胚芽米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ きんぴらごぼう 白菜の豆乳スープ ドライブルー	はちみつパン 酪農牛乳	今日のスープは 初挑戦!白菜や きのこの入った 豆乳スープ! みんな飲んでくれる かな?	胚芽米 押麦 ごま もちぎび 小麦粉 はちみつ 黒胡麻ロールパン	白身魚 豚肉 豚ばら肉 調製豆乳 酪農牛乳	にんにく トマト トマト缶 ごぼう 人参 こんにゃく えりんぎ 白菜 玉葱 生姜 豆みょう ブルーン
15	金	胚芽米雑穀御飯 油味噌 おでん 胡瓜とみかんの和え物 乳酸ドリンク	玄米ドリンク 小魚 胚芽ビスケット	玄米はビタミン ミネラル、食物繊維 が豊富です 手作り玄米ドリンク 美味しいですよ!	胚芽米 押麦 玄米 もちぎび ジャが芋 胚芽ビスケット	豚ばら肉 豚ソーキ骨 小魚 うすらの卵 ちくわ 厚揚げ わかめ	大根 胡瓜 みかん缶 生姜
16	土	胚芽米雑穀御飯 パンプキンシチュー わかめのすまし汁 みかん	ブルーベリー タルト 酪農牛乳	南瓜はビタミンが 豊富。風邪や病気に 負けない元氣な体を 作ります	胚芽米 押麦 もちぎび ジャが芋 タルト	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	南瓜 人参 玉葱 クリームコーン缶 白菜 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。





2021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)
18	月	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ほうれん草のすまし汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	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 せんべい	豚肉 スキムミルク ささみ ヨーグルト	玉葱 人参 えのき まいたけ トマト缶 ブロッコリー りんご ほうれん草 バナナ
19	火	胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮 (1.2歳クラスは白身魚) 野菜イリチー かちゅー湯 ドライブルー	サラダサンド 乳酸ドリンク	さんまを酢や梅干し の力で骨まで柔らかく 美味しく炊き上げ ます	胚芽米 押麦 もちきび パン	さんま 白身魚 豚肉 糸削り節 ささみ	キャベツ いんげん 人参 玉葱 長ねぎ ブルー 胡瓜
20	水	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き ふうふき大根 うどん汁 グレープフルーツ	カリフラワーの 天ぷら 酪農牛乳	カリフラワーは意外 ですが、ビタミンC が豊富です	胚芽米 押麦 もちきび ごま うどん 小麦粉	豚肉 なたと わかめ いなり油揚げ 卵 酪農牛乳	玉葱 赤ピーマン 生姜 大根 グレープフルーツ カリフラワー パセリ ホールコーン缶 葱
21	木	胚芽米雑穀御飯 鮭のコーンマヨ焼き ピーマンソテー かちゅー湯 バナナ	スイートポテト パン 酪農牛乳	鮭のコーンマヨ焼き は子供達にも人気の メニューです。簡単 なので作ってみてね	胚芽米 押麦 もちきび パン	鮭 鶏むね肉 糸削り節 酪農牛乳	クリームコーン缶 パセリ 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 長ねぎ バナナ
22	金	ドライカレー 大根サラダ 野菜ジュース	ムーチー 酪農牛乳	今日はみんなで ムーチーを作ります 楽しみですね！ サンニの香りで 癒されます	胚芽米 もち粉 さつま芋	合ミンチ 鶏レバー 大豆 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 胡瓜 コーン缶 りんご
23	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 大根イリチー じゃが芋のみそ汁 りんご	スティックパン 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	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 パン	味付けのり 豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	大根 人参 なら 玉葱 りんご
25	月	お弁当	たまごパン フルーツ 野菜ジュース	厨房リフト工事の為 お弁当持参の ご協力よろしく お願いします			
26	火	お弁当	お誕生ケーキ オレンジジュース	1月生まれのお ともたち～ おめでとうござい ます			
27	水	お弁当	ブランジャムパン	厨房リフト工事の為 お弁当持参の ご協力よろしく お願いします			
28	木	沖縄そば おからサラダ バナナ	クファージュシー 小魚 (2歳クラスより)	おからは栄養満点 安価でいいですね！ おからサラダ おすすめですよ	沖縄そば 胚芽米	豚肉 かまぼこ おから ツナ缶 ひじき カエリ	玉葱 人参 葱 胡瓜 トマト ホールコーン缶 バナナ 乾燥椎茸
29	金	胚芽米雑穀御飯 鶏肉とじゃが芋の 味噌ソースかけ 大根イリチー あさり汁 (1.2歳児は豆腐みそ汁) みかん	ツナサンド 豆乳	殻付きあさり、 上手に食べれるかな？ 噛みにくいので カミカミ頑張っ てね	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 食パン	鶏もも肉 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 ツナ缶 調製豆乳	玉葱 生姜 にんにく 葱 大根 人参 なら みつば みかん 胡瓜 ホールコーン缶
30	土	胚芽米雑穀御飯 すきやき風 わかめのみそ汁 ぶどう	南瓜マフィン 酪農牛乳	すきやきのこんにゃく は、食べにくいので うさぎ組から入っ ています	胚芽米 押麦 もちきび マフィン	豚肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	白菜 玉葱 生しいたけ こんにゃく しめじ 葱 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。