



# 2021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 (カや熱となる)	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	月	胚芽米雑穀御飯 のり納豆 魚のパン粉焼き ブロッコリーソテー かき卵味噌汁 みかん	ひじきおにぎり 豆乳	海藻類は幼児期に必要なカルシウムが豊富に含まれています	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ごま	納豆 のり 白身魚 粉チーズ 鶏むね肉 卵 ひじき 調製豆乳	にんにく 人参 ブロッコリー 玉葱 ホールコーン缶 豆みょう みかん
2	火	胚芽米雑穀御飯 油味噌 うちなー風イリチー 愛の泉ファイトスープ りんご	田芋パン 酪農牛乳	みんな大好き！ 愛の泉ファイトスープ 野菜の甘味で子供達の 味覚を育てます	胚芽米 パン 雑穀ミックス	ツナ缶 豚肉 厚揚げ 酪農牛乳	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 りんご
3	水	<b>お弁当</b>	バイクド チーズケーキ 酪農牛乳	今日はマラソンごっこ 走った後のお弁当は とっても美味しいと 思います！	小麦粉	クリームチーズ 卵 プレーンヨーグルト 酪農牛乳	
4	木	胚芽米雑穀御飯 豚カツ 白菜イリチー かちゅー湯 みかん	豆乳プリン ウエハース	大好きなとんかつ～ 白菜イリチーも ちゃんと食べてね！	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 豆乳プリン ウエハース	豚肉 卵 ツナ缶 糸削り節	白菜 人参 もやし 生しいたけ なら 長ねぎ みかん
5	金	愛の泉花カレー ふかしじゃが芋 スティック野菜 いちご 野菜フルーツジュース	野菜クラッカー バナナ ホットココア	今日はみんなで収穫し たじゃが芋を使った お楽しみ給食になっ ています！ 愛の泉野菜マルシェを 開催しま～す！	胚芽米 じゃが芋 クラッカー	鶏もも肉 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー りんご れんこん ブロッコリー 大根 胡瓜 いちご バナナ
6	土	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のすまし汁 みかん	どらやき 酪農牛乳	保育園のマーボー豆腐 は味噌とオイスター ソースの優しい味で 子供たちに人気です	胚芽米 押麦 もちきび どらやき	豚ミンチ 沖縄豆腐 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 みかん ほうれん草
8	月	胚芽米雑穀御飯 さばのみそ焼き (1.2歳クラスは白身魚) からし菜イリチー わかめのすまし汁 みかん	ホットケーキ 酪農牛乳	しらす干しをごま油 で炒めて作る からし菜イリチー 苦みもなく幼児にも 食べやすくなってい ます	胚芽米 押麦 もちきび ホットケーキミックス はちみつ	さば 白身魚 卵 しらす干し 糸削り節 わかめ 酪農牛乳	生姜 からしな 人参 キャベツ 長ねぎ みかん
9	火	発芽玄米御飯 豆腐のあんかけ煮 南瓜サラダ 豚汁 りんご	いなり寿司	発芽玄米御飯は 不足がちなビタミン ミネラルを多く 含みます	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび ごま	厚揚げ 豚ミンチ 豚肉 いなり油揚げ	人参 玉葱 乾燥椎茸 なら 生姜 南瓜 胡瓜 レーズン 大根 ごぼう 島人参 こんにゃく 長ねぎ りんご
10	水	とうもろこし御飯 チキンのトマト煮 小魚 三匹のくまのスープ バナナ	ツナと卵の サンドイッチ オレンジジュース	三匹のくまの絵本に でてくる美味しそうな スープ！ 楽しみですね！	胚芽米 もちきび じゃが芋 食パン	鶏もも肉 小魚 スキムミルク 卵 プロセスチーズ ツナ缶	ホールコーン缶 玉葱 セロリー 大根 ブロッコリー トマト トマト缶 パセリ バナナ レタス
12	金	和風そぼろ丼 大根サラダ ほうれん草のみそ汁 みかん	野菜キッシュ 乳酸ドリンク	パイシートを使って 簡単キッシュ！ お家でも挑戦して みてくださいね！	胚芽米 パイシート	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 鶏むね肉 酪農牛乳 卵 プロセスチーズ	人参 いんげん 玉葱 乾燥椎茸 生姜 大根 はつかだいこん 胡瓜 ほうれん草 みかん ブロッコリー
13	土	ハヤシライス ワカメのすまし汁 ドライブルー	焼き菓子 酪農牛乳	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 焼き菓子	豚肉 スキムミルク わかめ 酪農牛乳	玉葱 人参 まいたけ えのき トマト缶 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。





# 2021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)
15	月	胚芽米雑穀御飯 鶏レバーのしぐれ煮 ポイルブロッコリー 豆腐チャンプルー かちゅー湯 みかん	揚げパン 豆乳	ポソポソして少し食べにくいレバーですが豚レバーよりは鶏レバーの方が食べやすいのでおすすめです	胚芽米 押麦 もちきび コッペパン	鶏レバー 沖縄豆腐 豚肉 糸削り節 きな粉 調製豆乳	生姜 ブロッコリー 人参 キャベツ にはら 長ねぎ みかん
16	火	鮭のほくし丼 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	はらぺこあおむしの カップケーキ 酪農牛乳	はらぺこあおむしの美味しそうなカップケーキに挑戦してみました～	胚芽米 ごま マーマレード 小麦粉	鮭 卵 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	しその葉 生姜 人参 いんげん 玉葱 キャベツ 南瓜 ブルー
17	水	野菜そば 山芋イリチー りんご	ポロポロジュシー 小魚	山芋の大きさを勝負する大会では、200kgや300kgの物もあるそうです！	沖縄そば 山芋 胚芽米	豚肉 かまぼこ 豚ばら肉 小魚	キャベツ もやし 人参 玉葱 にはら りんご 乾燥椎茸 からしな
18	木	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	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	 		
19	金	カレーうどん 胡瓜のみぞれ和え バナナ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	和風だしの美味しいカレーうどん！ 身体を温めて寒い冬を元気に過ごしましょう！	うどん じゃが芋 胚芽米 雑穀ミックス	豚肉 わかめ ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 乾燥椎茸 生姜 大根 胡瓜 バナナ
20	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 筑前煮 茄子のみそ汁 みかん	ブルーベリータルト 酪農牛乳	大根やれんこん、里芋などの色の地味な野菜も子供たちはよく食べますよ！ お家でも作ってみて下さいね！	胚芽米 押麦 もちきび さといも ブルーベリータルト	味付けのり 鶏もも肉 油揚げ 酪農牛乳	大根 人参 れんこん 乾燥椎茸 茄子 玉葱 みかん
22	月	胚芽米雑穀御飯 ミナダル 千切りイリチー アーサのすまし汁 りんご	ふかし芋 酪農牛乳	琉球料理のミナダル保育園風にアレンジして食べやすくしました。人気メニューです。	胚芽米 押麦 もちきび すりごま さつま芋	豚肉 刻み昆布 アーサ 酪農牛乳	切干大根 人参 乾燥椎茸 長ねぎ 生姜 りんご
24	水	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き 野菜イリチー かちゅー湯 ドライブルー	たまごパン 酪農牛乳	かちゅー湯飲んで体調を整え、元気に過ごしましょう！	胚芽米 押麦 もちきび 卵パン	白身魚 豚肉 糸削り節 酪農牛乳	クリームコーン缶 パセリ キャベツ 人参 いんげん 玉葱 長ねぎ ブルー
25	木	中身そば 春菊とほうれん草の 白和え バナナ	発芽玄米おにぎり チーズ	旬の春菊。苦手な物は旬の美味しい時期に食べると克服できるかも・・・	沖縄そば ごま 胚芽米 雑穀ミックス 発芽玄米	豚中身 豚肉 ツナ缶 沖縄豆腐 味付けのり プロセスチーズ	こんにゃく 乾燥椎茸 葱 春菊 ほうれん草 人参 バナナ
26	金	胚芽米雑穀御飯 豚肉とごぼうの煮物 人参シリンジー いかすみ汁 (1.2歳クラスのみそ汁) いちご	お豆腐ブラウニー	カミカミごっくんイカ墨汁！ 歯を黒くして、みんなで食べると楽しいですね！	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	豚肉 厚揚げ こんぶ ツナ缶 卵 いか いかすみ 絹ごし豆腐	ごぼう 人参 玉葱 にはら 島人参 大根 ニカナ いちご クランベリー
27	土	ドライカレー 大根のすまし汁 みかん	スティックパン 酪農牛乳	レバーも豆もお野菜もレーズンも入った栄養満点ドライカレーです	胚芽米 パン	合ミンチ 鶏レバー 茹で大豆 卵 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 みつば 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。

