



# 2022年1月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
4 火 胚芽米雑穀御飯 納豆 鮭の照焼き ひじきイリチー ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	黒糖アガラサー 酪農牛乳	新年あけまして おめでとうございます 今年も美味しい給食 作り、頑張りま〜す	挽きわり納豆 糸削り節 鮭 ひじき 豚肉 調製豆乳 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび	人参 いんげん ほうれん草 ブルー レーズン
5 水 赤飯 ミナダル 干切りイリチー お正月すまし汁 みかん	青菜おにぎり 豆乳	新年おめでとう御膳 園児が食べやすい感じ のお祝いのお食事 です	小豆水煮缶 豚肉 刻み昆布 かまぼこ 味付けのり 調製豆乳	胚芽米 もち米 ごま すりごま 花ふ	切干大根 人参 乾燥椎茸 みつば みかん
6 木 胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮 (1,2歳児クラスは白身魚) 人参シリシリ 白菜のみそ汁 りんご	ミルククリーム パン 酪農牛乳	さんまの骨を梅干しと お酢のクエン酸の力で 柔らかくしています	さんま 白身魚 豚肉 卵 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび パン	人参 キャベツ にら 白菜 葱 りんご
7 金 七草ジュース 豆腐のあんかけ煮 焼き南瓜 ぶどうゼリー	ムーチー 酪農牛乳		ささみ 厚揚げ 豚ミンチ 酪農牛乳	胚芽米 ゼリー もち粉 さつま芋	大根 からしな よもぎ みつば 人参 玉葱 椎茸 にら 生姜 南瓜
8 土 ハヤシライス わかめのすまし汁 みかん	スティックケーキ 酪農牛乳	不足がちな栄養素 カルシウム、ハヤシ ライスに混ぜています お家でもカルシウム アップに活用してね!	豚肉 スキムミルク わかめ 酪農牛乳	胚芽米 ケーキ	玉葱 人参 えのき トマト缶 みかん
11 火 胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 ほうれん草と白菜の胡麻和え 卵スープ バナナ	鏡開きぜんざい	今日は鏡開きです お正月に飾った鏡餅を 頂く日です 一年の無病息災・良運 を願います	豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 金時豆	胚芽米 押麦 もちきび すりごま もち粉 さつま芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 椎茸 グリーンピース ほうれん草 白菜 パセリ バナナ
12 水 胚芽米雑穀御飯 さばの香味焼き (1,2歳児クラスは白身魚) 胡瓜のみぞれ和え 豚汁 みかん	田芋から揚げ 酪農牛乳	沖縄の行事食に 欠かせない田芋 子孫繁栄の縁起の良い 食材です	さば 白身魚 豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび すりごま さといも 田芋 さつま芋	生姜 葱 大根 胡瓜 人参 玉葱 ごぼう こんにゃく ねぎ みかん
13 木 ハンバーガー (1歳児クラスは御飯) おからサラダ 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	発芽玄米おにぎり 酪農牛乳	今日はひまわり組さん からのリクエスト ハンバーガー! サラダとスープも一 緒に食べてね!	合ミンチ 卵 おから ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	コッパン 胚芽米 発芽玄米	玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 南瓜 トマト コーン缶 キャベツ 南瓜 ブルー
14 金 胚芽米雑穀御飯 レバーフライ (1歳児クラスはレバー煮) 大根イリチー かちゅー湯 グレープフルーツ	南瓜とコーンの スープ フランスパン	レバーフライに フランスパン、今日は かみかみメニュー! 噛む力が強くなると いい事がいっぱいです	豚レバー 卵 豚肉 油揚げ 糸削り節 ささみ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 フランスパン	大根 人参 にら 長ねぎ 玉葱 南瓜 グレープフルーツ クリームコーン缶
15 土 <b>お弁当</b>	ビスケット 酪農牛乳				
17 月 胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き 野菜イリチー ゆし豆腐汁 みかん	ブルーベリータルト 豆乳	お家で簡単魚料理! クリームコーンと マヨネーズを混ぜて 魚にのせて焼きます 人気メニューです	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび タルト	クリームコーン缶 パセリ キャベツ 人参 玉葱 にら 葱 みかん
18 火 クファージュ 野菜とささみの和え物 魚汁 バナナ	コーンのかき揚げ 酪農牛乳	今日の給食は緑の 仲間が豊富です 病気に負けない元気な 体を作ります	豚肉 ひじき 卵 ささみ 白身魚 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉	人参 乾燥椎茸 葱 キャベツ 大根 コーン缶 りんご 生姜 ねぎ バナナ 玉葱

\*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。





# 2022年1月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日		おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
19	水	愛の泉花カレー スティック野菜 いちご 野菜フルーツジュース	今日は愛の泉マルシェ お店屋さんごっこして 愛の泉カフェでランチ します。畑で収穫した じゃが芋を使って料理 します！	鶏もも肉	胚芽米 じゃが芋 ゼリー ビスケット	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー 大根 りんご れんこん ブロッコリー 胡瓜 いちご
20	木	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみですね！			
21	金	胚芽米雑穀御飯 油味噌 おでん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	少し苦手な酢の物類は 果物をプラスして 食べやすくして慣れる 様にしています	ツナ缶 豚ソーキ 豚肉 ささみ ちくわ うずらの卵缶 厚揚げ わかめ	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 ブランパン	大根 胡瓜 みかん缶 バナナ キャベツ
22	土	中華丼 アーサのみそ汁 グレープフルーツ	お野菜たっぷりの 中華丼！白菜の美味し い季節ですね！	豚肉 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 卵パン	白菜 人参 玉葱 生しいたけ えのき だけのご水煮 グレープフルーツ
24	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉のブルーン炒め 南瓜とチーズのサラダ かちゅー湯 みかん	今日の南瓜サラダは クリームチーズを 入れてまろやかに 食べやすくしています	豚肉 糸削り節 クリームチーズ	胚芽米 押麦 もちきび 胚芽ビスケット	玉葱 プルーン 南瓜 赤ピーマン 生姜 長ねぎ みかん
25	火	沖縄そば にがな白和え バナナ	大好きな沖縄そば！ ニガナの白和えも 食べてバランスを 整えましょう！	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 チーズ	沖縄そば 白ごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 ニガナ バナナ 乾燥椎茸 よもぎ
26	水	胚芽米雑穀御飯 魚ニラ天ぷら クープイリチー うちなー風みそ汁 みかん	春菊の美味しい季節 です。少し食べにくい のでみそ汁に入れて 食べやすくしています	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 マフィン	にら 切干大根 人参 乾燥椎茸 大根 春菊 みかん
27	木	うっちゃんライス スープカレー ゆでたまご みかんヨーグルト	麩チャンプルーの 車麩に甘味をつけて オープンで焼くと 麩△麩△の出来上がり 簡単で人気です お家でも作ってみて ね！	鶏もも肉 卵 ミルク プレーンヨーグルト スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 車心	キャベツ 人参 南瓜 玉葱 トマト缶 にんにく 生姜 みかん缶
28	金	胚芽米雑穀御飯 魚のみそバター焼き 肉じゃが 大根とみつばのすまし汁 バナナ	魚のみそ焼きに バターを加えると まろやかになって 食べやすくなります	白身魚 豚肉 卵 茹で大豆 合ミンチ レッドキドニー缶	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 クラッカー	玉葱 人参 大根 生しいたけ みつば こんにゃく バナナ にんにく トマト缶
29	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 グレープフルーツ	さつま芋のみそ汁 甘味があって人気です 南瓜のみそ汁も おすすめて～す	味付けのり 豚肉 厚揚げ わかめ 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 パン	大根 人参 にら 玉葱 グレープフルーツ
31	月	タコライス コーンオムレツ 小魚 豆乳 バナナ	タコライスのミートに 大豆を混ぜて脂肪分は ダウン、たんぱく質は アップ！お家で作る時 にも是非！	チーズ 合ミンチ 茹で大豆 卵 カエリ 調製豆乳 きなこ プレーンヨーグルト	胚芽米 コーンフレーク	玉葱 トマト缶 人参 レタス トマト コーン缶 パセリ バナナ

\*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。

