



# 幼児食予定献立表

はなまる保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 麦ご飯 トマト入り厚焼き卵 豚肉と野菜の炒め煮 オクラの和え物 コーン入りスープ</p> <p><small>【赤】卵、豚肩ロース、豆乳、ミルクチニズ 【黄】胚芽米、アマランサス、小麦粉、油、ごま油、粗精糖、薄力粉 【緑】玉ねぎ、オクラ、トマト、青ピーマン、赤ピーマン、人参、筍、水、オクラ、コーンクリーム缶</small></p>	<p>2 ヘチマ丼 切り干し大根のサラダ 南瓜とえのきのみそ汁</p> <p><small>【赤】鶏もも、ひじき、ハム、豆乳、シラス 【黄】胚芽米、アマランサス、片栗粉、ごま油、粗精糖、油、いりごま、そうめん 【緑】玉ねぎ、オクラ、トマト、青ピーマン、赤ピーマン、人参、切り干し大根、キャベツ、コーン、南瓜、えのき、ねぎ</small></p>	<p>3 麦ご飯 魚の甘酢あん煮 クープイリチー 小松菜と花麩のすまし汁</p> <p><small>【赤】白身魚、刻み昆布、ぶた肉、かまぼこ、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、アマランサス、押麦、薄力粉、菜種油、粗精糖、片栗粉、切りこんにゃく、花ふ、黒砂糖 【緑】根深ねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、人参、小松菜、えのき</small></p>	<p>4 トマト入り肉丼 みそ汁</p> <p><small>【赤】豚挽肉、牛挽肉、卵、沖繩豆腐、わかめ、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、菜種油、じゃが芋、片栗粉 【緑】玉ねぎ、トマト、レタス、青梗菜</small></p>		
				<p>6 豚挽肉ともずくのそぼろあん丼 南瓜コロッケ 豆腐と小松菜のみそ汁</p> <p><small>【赤】卵、豚挽肉、もずく、チーズ、豆腐、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、粗精糖、菜種油、片栗粉、小麦粉、パン粉、食パン 【緑】赤ピーマン、ピーマン、しょうが、南瓜、玉ねぎ、小松菜</small></p>	<p>7 麦ご飯 チキン照り焼き フライチー 大根とごぼうのみそ汁</p> <p><small>【赤】鶏もも、卵、油揚げ、豆乳、しらす干し 【黄】胚芽米、アマランサス、押麦、粗精糖、車ふ、菜種油、食パン 【緑】キャベツ、人参、にら、ごぼう、大根</small></p>
<p>13 夏野菜カレー ヨーグルトサラダ えのきとわかめスープ</p> <p><small>【赤】鶏もも、ヨーグルト、わかめ、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、アマランサス、菜種油、さつまいも、片栗粉、粗精糖 【緑】南瓜、人参、なす、玉ねぎ、オクラ、にがり、にんにく、りんご、バナナ、すいか、えのきたけ</small></p>	<p>14 コーンご飯 さばの味噌煮 ひじき炒め煮 キャベツのごま和え 青菜と卵のすまし汁</p> <p><small>【赤】さば、切り身、ひじき、豚肩ロース、卵、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、アマランサス、さび、粗精糖、菜種油、いりごま、餅米、黒ごま 【緑】コーン、人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しめじ、青菜</small></p>	<p>15 きびご飯 ひじきの納豆和え ウンチーと豚肉の炒め ポテトサラダ 白菜のみそ汁</p> <p><small>【赤】挽きわり納豆、ほしひじき、豚肩ロース、ハム、豆乳、しらす干し 【黄】胚芽米、アマランサス、さび、菜油、ごま油、じゃが芋、粗精糖、マヨネーズ 【緑】根深ねぎ、にんにく、人参、ウンチー、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、梅干し</small></p>	<p>16 ヘチマの丼 切り干し大根のサラダ 南瓜とえのきのみそ汁</p> <p><small>【赤】鶏もも、ひじき、ハム、豆乳、シラス 【黄】胚芽米、アマランサス、片栗粉、ごま油、粗精糖、油、いりごま、そうめん 【緑】根深ねぎ、にんにく、人参、ウンチー、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、えのき、ねぎ</small></p>	<p>17 麦ご飯 魚の甘酢あん煮 クープイリチー 小松菜と花麩のすまし汁</p> <p><small>【赤】白身魚、刻み昆布、ぶた肉、かまぼこ、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、アマランサス、押麦、薄力粉、菜種油、粗精糖、片栗粉、切りこんにゃく、花ふ、黒砂糖 【緑】根深ねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、人参、小松菜、えのき</small></p>	<p>18 トマト入り肉丼 みそ汁</p> <p><small>【赤】豚挽肉、牛挽肉、卵、沖繩豆腐、わかめ、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、粗精糖、菜種油、ごま油、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、トマト、レタス、青梗菜</small></p>
<p>20 豚挽肉ともずくのそぼろあん丼 南瓜コロッケ 豆腐と小松菜のみそ汁</p> <p><small>【赤】卵、豚挽肉、もずく、チーズ、豆腐、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、粗精糖、菜種油、片栗粉、小麦粉、パン粉、食パン 【緑】赤ピーマン、ピーマン、しょうが、南瓜、玉ねぎ、小松菜</small></p>	<p>21 麦ご飯 チキン照り焼き フライチー 大根とごぼうのみそ汁</p> <p><small>【赤】鶏もも、卵、油揚げ、豆乳、しらす干し 【黄】胚芽米、アマランサス、押麦、粗精糖、車ふ、菜種油、食パン 【緑】キャベツ、人参、にら、ごぼう、大根</small></p>	<p>22 五目沖繩そば 南瓜のゴマ煮</p> <p><small>【赤】棒かまぼこ、豚かた、ロース、豆乳、削り節、焼きのり 【黄】沖繩そば、油、粗精糖、米、胡麻 【緑】もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、南瓜、にんにく</small></p>	<p>23 きびご飯 ひじきの納豆和え ウンチーと豚肉の炒め ポテトサラダ 白菜のみそ汁</p> <p><small>【赤】挽きわり納豆、ほしひじき、豚肩ロース、ハム、豆乳、しらす干し 【黄】胚芽米、アマランサス、きび、菜種油、ごま油、じゃが芋、粗精糖、マヨネーズ 【緑】根深ねぎ、にんにく、人参、ウンチー、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、梅干し</small></p>	<p>24 きびご飯 鮭のキャロット焼き シルバーサラダ ヘチマンプシー</p> <p><small>【赤】鮭、ハム、豆腐、豆乳、もずく、削り節、卵 【黄】胚芽米、アマランサス、きび、マヨネーズ、春雨、粗精糖、菜種油、薄力粉 【緑】人参、レタス、ミニトマト、きゅうり、コーン、へちま、にら</small></p>	<p>25 二色そぼろご飯 青梗菜とポテトのスープ</p> <p><small>【赤】牛挽肉、豚挽肉、卵、鶏もも、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、粗精糖、菜種油、ごま油、じゃが芋 【緑】玉ねぎ、にら、人参、もやし、青梗菜</small></p>
<p>27 夏野菜カレー ヨーグルトサラダ えのきとわかめスープ</p> <p><small>【赤】鶏もも、ヨーグルト、わかめ、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、アマランサス、菜種油、さつまいも、片栗粉、粗精糖 【緑】南瓜、人参、なす、玉ねぎ、オクラ、にがり、にんにく、りんご、バナナ、すいか、えのきたけ</small></p>	<p>28 コーンご飯 さばの味噌煮 ひじき炒め煮 キャベツのごま和え ほうれん草との卵のすまし汁</p> <p><small>【赤】さば、切り身、ひじき、豚肩ロース、卵、豆乳、きな粉 【黄】胚芽米、アマランサス、さび、粗精糖、菜種油、いりごま、餅米、黒ごま 【緑】コーン、人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しめじ、青菜</small></p>	<p>29 麦ご飯 トマト入り厚焼き卵 豚肉と野菜の炒め煮 オクラの和え物 コーン入りスープ</p> <p><small>【赤】卵、豚肩ロース、豆乳、まぐろ缶 【黄】胚芽米、アマランサス、押麦、炒め油、片栗粉、油、ごま油、粗精糖、そうめん 【緑】玉ねぎ、オクラ、トマト、青ピーマン、赤ピーマン、人参、筍、水、オクラ、コーンクリーム缶、ねぎ</small></p>	<p>30 ヘチマの丼 切り干し大根のサラダ 南瓜とえのきのみそ汁</p> <p><small>【赤】鶏もも、豆乳、まぐろ缶 【黄】胚芽米、アマランサス、片栗粉、ごま油、粗精糖、油、いりごま、そうめん 【緑】へちま、玉ねぎ、人参、コーン、南瓜、えのき、果物、ねぎ、切り干し大根</small></p>	<p>はなまる保育園の食材選びのキーワード</p> <p><b>まごはやさしい</b></p> <p>まは、まめ(豆類)。ごは、ごま。はは、わ(は)かめ(海藻類)。やは、野菜。さは、魚。しは、しいたけ(きのこ類)。いは、いも(いも類)。この食材を基本にして給食を作っています。</p>	
<p>豆乳 黒食パン</p> <p><small>【赤】血や肉・骨となる 【黄】熱や力となる 【緑】体の調子を整える</small></p>	<p>豆乳 きなこトースト</p>	<p>豆乳 油みそおにぎり</p>	<p>豆乳 梅しそおにぎり</p>	<p>豆乳 モズク入りヒラヤーチー</p>	<p>豆乳 手作りふりかけおにぎり</p>
<p>豆乳 芋スティック</p>	<p>豆乳 うるめ削りゴマ入りおにぎり</p>	<p>豆乳 梅シラスおにぎり</p>	<p>豆乳 ソーミンタンシャー</p>	<p>豆乳 豆乳入りきな粉餅</p>	<p>豆乳 じゃが餅</p>
<p>豆乳 芋ウムニー</p>	<p>豆乳 うるめ削りゴマ入りおにぎり</p>	<p>豆乳 コーンのお焼き</p>	<p>豆乳 ソーミンタンシャー</p>		