



# 令和6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	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	木	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 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	フレンチトースト 酪農牛乳	あけましておめでとう ございます 今年も子供たちの 健やかな成長を願い 美味しい給食作りを 頑張ります	挽きわり納豆 鮭 糸削り節 ひじき 豚肉 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 食パン	人参 いんげん ほうれん草 ブルーン
5	金	うちなー風七草ジューシー 豆腐のあんかけ煮 焼き田芋 乳酸ドリンク バナナ	紅芋パン 酪農牛乳	7日は春の七草です 年末年始の疲れた胃腸 に少しお休みしてもら う日です、沖縄の薬草 を入れてジューシーに しています	ささみ 厚揚げ 豚ミンチ 酪農牛乳	胚芽米 田芋 さつま芋 パン	大根 からしな よもぎ 香菊 人参 玉葱 乾燥椎茸 いら 生姜 バナナ
6	土	胚芽米御飯 味付けのり 筑前煮 わかめのみそ汁 パイン缶	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	根菜やきのこ、里芋の 入った筑前煮は食べや すくて人気があります	味付けのり わかめ 鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 さといも	大根 人参 れんこん 乾燥椎茸 えのき パイン缶
9	火	ドライカレー 大根とセロリの甘酢和え ほうれん草のすまし汁 ドライブルー	ツナマヨおにぎり	ドライカレーに レバーも大豆も入れて 栄養満点！	合ミンチ 鶏レバー 茹で大豆 ツナ缶 味付けのり	胚芽米	玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト缶 レーズン 大根 セロリー ほうれん草 はつか大根 ブルーン
10	水	胚芽米雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ 花野菜ソテー アーサのみそ汁 バナナ	さつま芋団子 ぜんざい	今日のぜんざいは さつま芋団子が 入っています、上手に お餅を食べる練習を します	白身魚 卵 鶏もも肉 アーサ 金時豆	胚芽米 小麦粉 雑穀ミックス 押麦 もち粉 さつま芋	玉葱 赤ビーマン パセリ フロッコリー カリフラワー 人参 えのき バナナ
11	木	胚芽米雑穀御飯 味付けのり チキンの照焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	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	味付けのり 卵 鶏もも肉 沖縄豆腐 ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび ジャガ芋 せんべい	胡瓜 人参 りんご 白菜 グレープフルーツ
12	金	胚芽米雑穀御飯 さばの梅煮 (1.2歳児クラス白身魚) 大根と島人参のイリチー さつま芋のみそ汁 たんかん	バナナケーキ 酪農牛乳	黄色の細長い島人参 中城村の特産品です 鮮やかな黄色が料理を かわいくしてくれます	さば 白身魚 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび さつま芋 バナナケーキ	生姜 大根 人参 島人参 いら 玉葱 葱 たんかん
15	月	牛丼 フロッコリーおかか和え キャベツのみそ汁 りんご	せんべい 酪農牛乳	年中出回っている フロッコリーですが 今の時期が一番 栄養価も高くて 美味しんですよ！	牛肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 せんべい	玉葱 人参 maidake こんにゃく キャベツ グリーンピース りんご フロッコリー えのき
16	火	ソーキそば (1.2歳児クラスはスライス肉) おからサラダ たんかん	クファジューシー 酪農牛乳	おからは安価で栄養 満点！ポテトサラダ のじゃが芋をおから に変えて、美味しい ですよ！	豚肉 おから ツナ缶 卵 ひじき 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 胡瓜 トマト コーン缶 みかん 乾燥椎茸
17	水	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 煮魚 豆腐チャンプルー 里芋のみそ汁 グレープフルーツ	ドーナッツ 酪農牛乳	ひじきの佃煮は 人気メニュー！ 簡単なのでお家でも 子供と一緒に作って みて下さいね！	ひじき 赤魚 沖縄豆腐 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 白ごま さといも ドーナッツ	生姜 人参 キャベツ いら 玉葱 葱 グレープフルーツ

\*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6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	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)
18	木	親子丼 小魚佃煮 愛の泉ファイトスープ ドライブルーン	ムーチー 酪農牛乳	今日はムーチー作り！ 園内は一日中 サンニンの香りがして 癒されます	鶏もも肉 卵 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 白ごま もち粉 さつま芋	玉葱 人参 南瓜 生しいたけ キャベツ ブルーン
19	金	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 人参シリシリ いかすみ汁 (1,2歳児クラスいか抜き) いちご	米粉のお芋ケーキ 酪農牛乳	今日の給食はうちなー 料理のいかすみ汁！ 歯を黒くして楽しそう に食べていますよ！	厚揚げ 三枚肉 卵 いか 豚肉 プレーンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 こめ粉	大根 人参 キャベツ にら 島人参 ニガナ いちご
20	土	胚芽米御飯 のり佃煮 すぎやき風 大根とワカメのみそ汁 たんかん	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	沖縄県産のフルーツ たんかん、ビタミン も豊富で甘味があり 子供達にも食べやすい みかんです	のり佃煮 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	白菜 玉葱 大根 生しいたけ たんかん
22	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ かちゅー湯 バナナ	黒豆ヨーグルト	おせち料理に使われる 黒豆とヨーグルトを 混ぜてみました 美味しいですよ！	豚肉 しらす干し 糸削り節 きなこ プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 黒豆 もちきび 白ごま 玄米フレーク	玉葱 ピーマン 赤ピーマン 生姜 大根 みずな 長ねぎ はつか大根 バナナ
23	火	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 白菜と生姜のスープ りんご	かまぼこおにぎり	おにぎりを魚のすり身 で包んで油で揚げた かまぼこおにぎり 楽しみです！	豚ミンチ 沖縄豆腐 鶏むね肉 魚すりみ 卵	胚芽米 押麦 もちきび はるさめ 白ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース 白菜 りんご にら
24	水	胚芽米雑穀御飯 魚天ぷら クープイリチー イナムドッチ たんかん	コーンスープ 野菜クラッカー	子供達に伝えて いきたいですね！ クープイリチーや イナムドッチ等の うちなー料理	白身魚 あおのり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かまぼこ 鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋 野菜クラッカー	切干大根 人参 乾燥椎茸 大根 こんにゃく 葱 たんかん 玉葱 クリームコーン缶
25	木	<b>お誕生会 (お弁当・水筒)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	1月生まれのお ともたち～ おめでとうございます			
26	金	けんちんうどん汁 ひじきの胡麻和え りんご	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	寒い日は、生姜入りの けんちんうどん汁で 体を温めて免疫力を 高めます！	豚肉 油揚げ ひじき ツナ缶 三枚肉 酪農牛乳 味付けのり	うどん 白ごま 胚芽米 雑穀ミックス	白菜 人参 玉葱 ごぼう 乾燥椎茸 生姜 胡瓜 コーン缶 りんご
27	土	胚芽米御飯 大根イリチー じゃが芋のみそ汁 たんかん	スティックパン 酪農牛乳	大根は葉っぱに近い 部分はサラダに真ん中 は煮物に下の部分は 汁物におすすめです	豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 パン	大根 人参 にら 玉葱 たんかん
29	月	愛の泉花カレー いちご 野菜フルーツジュース	フルーツゼリー ビスケット	今日は愛の泉マルシェ を開催します、 ジョイジョイ畑で 収穫したじゃが芋を 使ったカレーライス を準備していま～す	豚肉	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 りんご れんこん ブロッコリー いちご
30	火	鮭のほぐし丼 かちゅー湯 りんご	卵サンド 酪農牛乳	かつお節の香りは 自律神経に作用して 気持ちをリラックス させ疲れを和らげる 働きがあります	鮭 卵 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 白ごま 食パン	生姜 しその葉 人参 いんげん 長ねぎ りんご 胡瓜
31	水	コッペパン チリコンカン じゃが芋のチーズ焼き チキンと野菜のスープ バナナ	いなり寿司 酪農牛乳	少し苦手な豆類ですが ぜんざいやチリコン カンはよく食べます 苦手を克服し慣れて いきましょう！	大豆 豚ミンチ レッドキドニー缶 豚ばら肉 チーズ 鶏もも肉 酪農牛乳 いなり油揚げ	パン じゃが芋 胚芽米 白ごま	玉葱 カットトマト缶 にんにく 赤ピーマン パセリ 人参 えのき 葱 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。

