



令和3年4月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	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)	備考
1	木	雑穀御飯 煮魚 人参シリシリ じゃが芋と油揚げの味噌汁 オレンジ	バナナケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉	白身魚 ツナ缶 卵 油揚げ 煮干し かつお節 プレーンヨーグルト ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ オレンジ バナナ	入園、進級 おめでとうございます。 楽しい、美味しい 給食を提供出来る様 頑張ります。
2	金	雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き タマナーちゃんぷるー もずくの味噌汁 ブルー	ポテトフライ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ じゃが芋	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	にんにく キャベツ 人参 ねぎ ブルー	カレー風味の 献立は食欲がでて ご飯がすすみますね。
3	土	茄子味噌丼 胡瓜とワカメの和え物 絹ごしとしめじのすまし汁 バナナ	あんぱん ミルク	米	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 しめじ バナナ	苦手な茄子等も しっかりとした味付けで 食べやすくなります。
5	月	ポークカレー 甘酢野菜 しいたけの卵スープ オレンジ	オートミールクック キー ミルク	米 じゃが芋 オートミール 小麦粉	豚肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ りんご 大根 胡瓜 乾しいたけ オレンジ レーズン クランベリードライ	カレーライス みんな大好きな献立です。
6	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き パパヤーイリチー さつま芋の味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー タンナファクルー	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ さつま芋 タンナファクルー	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し	生しいたけ 人参 玉葱 青パパイヤ なら ねぎ バナナ ぶどうジュース	魚の味噌マヨ焼きは お弁当の一品にも なります。
7	水	チキンケチャップライス ピーマンソテー お豆腐スープ りんご	焼き芋 ミルク	米 白ごま さつま芋	鶏もも肉 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース冷 ピーマン 黄ピーマン トウモロコシ りんご	赤・黄・緑 目でも楽しめる ケチャップライスです。
8	木	雑穀御飯 納豆 肉じゃが ひじきのツナサラダ 大根の味噌汁 ブルー	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま ホットケーキミックス はちみつ	納豆 豚肉 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	生姜 玉葱 人参 生しいたけ 胡瓜 グリーンピース冷 赤ピーマン 大根 ホールコーン缶 しめじ 貝割れ大根 ブルー	納豆は整腸作用があり お腹の調子を整えて くれます。
9	金	雑穀御飯 鮭のムニエル 干切りイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 黒糖	鮭 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	パセリ 切干し大根 人参 なら 小松菜 グレープフルーツ 南瓜	沖縄料理の 干切りイリチーは たくさんの量を作るので ダシがでて美味しく 仕上がります。
10	土	スパゲティーナポリタン ワカメと大根の和え物 コーンスープ バナナ	おかかおにぎり ミルク	スパゲティ 小麦粉 米 白ごま	ロースハム わかめ ツナ缶 加工牛乳 糸削り節 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 大根 クリームコーン缶 パセリ バナナ	パスタなどの一品料理には 小鉢に和え物やサラダ 等を添えるといいですね。
12	月	もずく丼 春きゃべつとじゃこの温サラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	そうめんいりチャー ミルク	米 白ごま そうめん	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 玉葱 ねぎ バナナ	県産もずくの美味しい 季節です 人気のもずく丼、お家 でも作ってみてね
13	火	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め おからサラダ アーサ汁 オレンジ	サラダサンド フルーツ野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 食パン	豚肉 おから 茹で卵 乾燥あおさ かつお節 ささみ	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト ねぎ オレンジ	コールスローサラダを サンドしたサラダ サンド食べやすくして 人気です
14	水	雑穀御飯 魚のキャロット焼き 豆腐ちゃんぷるー きのこワカメのみそ汁 バナナ	三月菓子 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 白ごま	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 煮干し かつお節 卵 ミルク	人参 キャベツ 玉葱 なら 舞茸 えのき ねぎ バナナ	今日は浜下りです 三月菓子を持って 潮干狩りに行き ましょう！
15	木	グリーンピース御飯 豆腐ハンバーグ ポイルブロッコリー 春野菜スープ グレープフルーツ	ひらやーちー ミルク	米 もちぎび パン粉 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 卵 鶏もも肉 ツナ缶 ミルク	グリーンピース 生 玉葱 人参 にんにく ブロッコリー キャベツ アスパラガス ホールコーン缶 グレープフルーツ なら	グリーンピース・人参 ブロッコリー、キャベツ アスパラ、コーン 春を感じながら 食べてね！

*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3年4月 幼児食 予定献立表

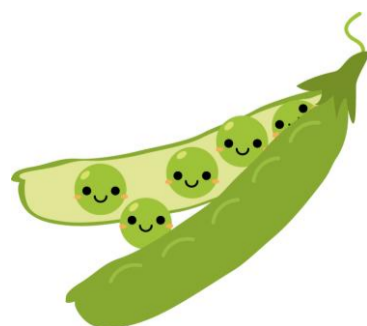


まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	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)	備考
16	金	雑穀御飯 魚のサクサク焼き 野菜イリチー 南瓜のみそ汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	にんにく キャベツ 人参 いんげん 島人参 南瓜 えのき ねぎ りんご	パン粉のサクサクする 音を楽しみながら 食べましょう！
17	土	ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 オレンジ	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 マヨネーズ 胚芽クラッカー	豚肉 茹で卵 わかめ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト オレンジ	ミモザの花を イメージしたサラダ かわいいですよ
19	月	肉うどん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	春のたけのこ御飯 ミルク	うどん 米 もち米	かつお節 豚肉 わかめ 鶏もも肉 油揚げ ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 胡瓜 みかん缶 バナナ たけのこ水煮 みつば	保育園のうどんは まだ麺をすすめる力が 不十分なため食べやすい ように短く切ってます。
20	火	雑穀御飯 味付けのり 鶏じゃがトマト煮 青菜としらすのお浸し わかめと玉葱の味噌汁 りんご	オムレツサンド 豆乳	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 白ごま ロールパン マヨネーズ	味付けのり 鶏もも肉 鶏むね肉 しらす干し わかめ かつお節 煮干し ベーコン 卵 粉チーズ 調製豆乳	玉葱 人参 トマトホール缶 冷) いんげん 小松菜 白菜 りんご ほうれん草	カルシウムが手軽に 摂取できるしらす干し (少し乾燥) やちりめん じゃこ (しっかり乾燥) は便利な食材です。
21	水	雑穀御飯 鮭の塩焼き いんげん五目炒め 絹ごしアーサ汁 オレンジ	シリアルミルク バナナ	米 もちぎび 押麦 コーンフレーク グラノーラ	鮭 豚肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	冷) いんげん 玉葱 人参 乾しいたけ オレンジ バナナ	炒め物にはいろんな 食材を数多く使って よりバランスの良い 献立にしています。
22	木	お弁当会	バームクーヘン ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
23	金	雑穀御飯 魚の天ぷら ひじき炒め きゃべつと厚揚げの味噌汁 ブルーベリー	フルーツヨーグルト ノンソルトクラッ カー	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ノンソルトクラッカー	白身魚 卵 ひじき 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ブルーベリーヨーグルト	いんげん 人参 玉葱 キャベツ プルーン 黄桃缶 バナナ	成長に必要な鉄分を 多く含むプルーンを おやつなどの間食に 便利です。
24	土	五目混ぜご飯 煮豆腐 甘酢胡瓜 きのこの味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	鶏もも肉 ひじき 油揚げ 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 胡瓜 白菜 えのき しめじ オレンジ	炊き上がりのご飯に 調理した材料を加える 混ぜご飯は簡単で失敗の ない料理。
26	月	雑穀御飯 豆乳シチュー 温野菜サラダ ヤクルト	寒天ゼリーとフルー ツミックス 野菜クラッカー	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	鶏むね肉 鶏もも肉 豆乳 乳酸ドリンク	人参 玉葱 キャベツ マッシュルームｽﾀｲﾙ缶 クリームコーン缶 ブロッコリー 黄桃缶 カリフラワー バナナ みかん缶 レモン 果汁	豆乳とクリームコーン 缶で調理したシチュー。 あっさり味でたまには どうですか？
27	火	雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き キャベツ炒め 鶏レバー汁 グレープフルーツ	芋天ぷら ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 さつま芋	白身魚 豚肉 鶏レバー 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	キャベツ 人参 ピーマン にんにく ヤングコーン缶 小松菜 グレープフルーツ	柔らかい鶏レバーでの レバー汁。鶏もも肉も プラスしてあじくーたー に！
28	水	沖縄そば にがな白和え バナナ	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ ニガナ バナナ	マヨネーズを かくし味で使いました。 にがな白和えが 食べやすくなりコクが 加わりますよ。
30	金	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜とワカメのツナ和え コーンと卵のスープ りんご	ポロポロジューシー 豆乳	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ	豚挽き肉 絹ごし豆腐 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 豚肉 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ レタス 胡瓜 ホールコーン缶 りんご からし菜	今回は絹ごし豆腐で ケチャップをかくし味 に使い優しい味の マーボー豆腐に しました。

*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3年4月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>入園おめでとうございます！ 保育園での離乳食は、お子さんのご家庭での食べ方や食べた事のある食材を細かくやり取りをして提供しています。食べた時のかわいい表情を楽しみながら進めていきましょうね。</p> 					
5 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 かつおだし汁	6 お粥 煮魚 パパイヤーの柔らか煮 さつま芋の汁	7 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ピーマンのコトコト煮 お豆腐の汁	8 お粥 じゃが芋と豚肉の煮込み ひじきのだし煮 大根の汁	9 お粥 鮭の煮魚 豚肉と人参の煮込み 小松菜の汁	10 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ワカメと大根のだし煮 かつおだし汁
米 豚肉 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー しめじ 大根	米 白身魚 人参 玉葱 青パパイヤ 豚肉 さつま芋	米 鶏もも肉 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース冷 豚肉 ピーマン 黄ピーマン 絹ごし豆腐 わかめ	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース冷 ひじき 赤ピーマン ホールコーン缶 大根 しめじ ブルーン	米 鮭 豚肉 人参 小松菜 グレープフルーツ 南瓜	野菜粥 パナナ 米 玉葱 人参 ピーマン 鶏ささみ わかめ 大根 パナナ
12 お粥 豚肉とピーマンの煮込み 春きやべつとじゃこの柔らか煮 豆腐の汁	13 お粥 豚肉と野菜の柔らか煮 おからのだし煮 かつおだし汁	14 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮込み きのこワカメの汁	15 お粥 豆腐と野菜の柔らか煮 ブロッコリーのだし煮 春野菜の汁	16 お粥 煮魚 野菜のコトコト煮 南瓜の汁	17 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とトマトのだし煮 わかめの汁
そうめん汁 パナナ 米 豚肉 ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 しらす干し 絹ごし豆腐 玉葱 パナナ そうめん	パン粥 オレンジ 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 しめじ おから ホールコーン缶 トマト オレンジ 食パン	ヨーグルトパナナ ベビー菓子 米 白身魚 人参 沖繩豆腐 キャベツ 玉葱 豚肉 えのき わかめ パナナ ブルーヨーグルト ベビー菓子	野菜粥 グレープフルーツ 米 玉葱 人参 沖繩豆腐 ブロッコリー 鶏もも肉 キャベツ ホールコーン缶 グレープフルーツ	マッシュさつま芋 りんご 米 白身魚 豚肉 キャベツ 人参 島人参 南瓜 えのき りんご さつま芋	野菜粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 胡瓜 トマト わかめ オレンジ
19 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え うどん汁	20 お粥 鶏じゃがトマトの柔らか煮 青菜としらすのだし煮 わかめと玉葱の汁	21 お粥 鮭の煮魚 豚肉と野菜の煮込み 絹ごし豆腐の汁	22 お弁当会	23 お粥 煮魚 ひじきのだし煮 きやべつの汁	24 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 豆腐のだし煮 きのこの汁
雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 わかめ うどん パナナ 鶏もも肉	野菜粥 りんご 米 鶏むね肉 玉葱 じゃが芋 人参 トマトホール缶 小松菜 白菜 しらす干し わかめ りんご ほうれん草	マッシュ南瓜 パナナ 米 鮭 玉葱 人参 豚肉 絹ごし豆腐 パナナ 南瓜	マッシュさつま芋 りんご 	ヨーグルトパナナ ベビー菓子 米 白身魚 ひじき 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ブルーンヨーグルト パナナ ベビー菓子	パン粥 オレンジ 米 鶏もも肉 人参 ひじき 沖繩豆腐 豚肉 白菜 えのき しめじ オレンジ 食パン
26 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 かつおだし汁	27 お粥 白身魚の煮魚 キャベツの柔らか煮 鶏レバー汁	28 お粥 豚肉と野菜の煮込み 豆腐のだし煮 柔らかそば	29 おひなの日 	30 お粥 豆腐と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え かつおだし汁	
野菜粥 パナナ 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー カリフラワー 南瓜 パナナ	マッシュさつま芋 グレープフルーツ 米 白身魚 キャベツ 豚肉 人参 小松菜 ピーマン 鶏レバー 鶏もも肉 グレープフルーツ さつま芋	雑炊 パナナ 米 豚肉 人参 玉葱 沖繩豆腐 ゆで沖繩そば パナナ		ポロポロジュニーりんご 米 豚肉 玉葱 人参 絹ごし豆腐 胡瓜 わかめ りんご 豚肉 からし菜	

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



献立担当 キスランチクラブ

令和3年4月キッズだより



入園・進級おめでとうございます。4月は新しい生活のスタートです。
 保育園で過ごす一日一日を大切に、また子供たち一人ひとりのペースを大切にしながら
 園生活を充実させていきたいと思ひます。
 給食には好きな物だけではなく、苦手な物もでできます。いろいろな食材や料理に出会い、
 日々成長していく子供たちの楽しい給食であるように、美味しかったと言ってもらえるような
 献立を考えていきたいと思ひます。
 食事のことで困っていることがあればご相談くださいね！



4月献立のポイント

- * 今月は子供たちの食べやすいメニュー、カレー・ケチャップライス・ナポリタン
ハヤシライス・沖縄そば・人参シリシリ・ひじき炒め等の慣れ親しんだ味を多く
取り入れています。
- * 季節を感じるメニュー、グリーンピースご飯、もずく丼、春のお野菜、キャベツや
じゃが芋、人参、玉葱、アスパラガス、グレープフルーツを取り入れています
この季節は美味しい旬の県産野菜がたくさんあります！



今月のおすすめレシピ

三月菓子 10個分

* 沖縄の旧暦3月3日に食べます。今年は4月14日！
(作り方)

- | | | |
|------------|------|----------------------------------|
| ・三温糖 | 90g | ①小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。 |
| ・卵 | 70g | ②ボウルに卵と三温糖を入れ、混ぜ合わせる。 |
| ・ラード | 7g | ③卵と三温糖がしっかり混ぜたら、溶かしたラードと白ごまを加える。 |
| ・白ごま | 7g | |
| ・小麦粉 | 180g | ④ふるっておいた①を②に加えザックリ混ぜる。 |
| ・ベーキングパウダー | 3g | ⑤生地を薄く長方形に成形し包丁で切れ目をいれる。 |
| ・揚げ油 | 適宜 | ⑥160℃でゆっくりキツネ色に揚げたら出来上がり！ |

※必ず朝ごはんを食べて登園しましょう。

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。
 脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。
 保育園での活動は午前中に集中しています。元気よくお友達と仲良く
 遊べるように毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

「早寝」「早起き」「朝ごはん」

