



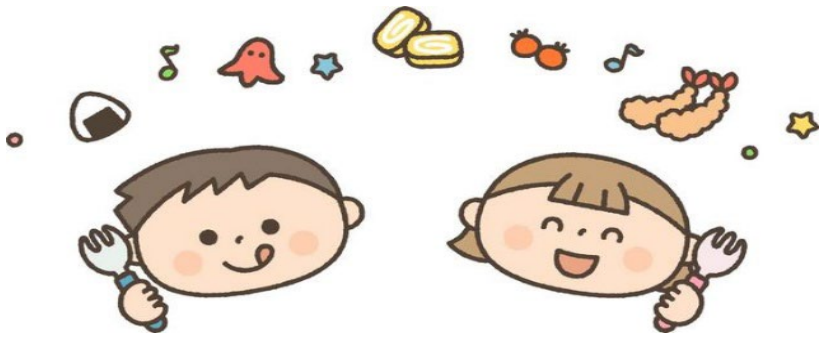
令和8年 9月 幼 児 食 予 定 献 立 表



野の花保育園

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	火	豚丼 胡瓜とみかんの和え物 冬瓜の味噌汁 バナナ	アメリカンドック 豆乳	米 小麦粉 ホットケーキミックス	豚肉 わかめ かつお節 煮干し ウイナー 卵 牛乳 調製豆乳	玉葱 人参 ごぼう にんにく 生姜 グリーンピース冷 胡瓜 みかん缶 冬瓜 バナナ	酢の物が少し苦手 な子ども達にも 食べやすい！ 胡瓜とみかんの和え物
2	水	鶏肉と野菜のうどん 南瓜甘煮 梨	ツナマヨおにぎり 小魚 ミルク	うどん 米 マヨネーズ	鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し ツナ缶 きざみのり カエリ ミルク	乾燥椎茸 玉葱 人参 ごぼう 南瓜 梨	まだまだ暑いけど 野菜たっぷりの うどんは栄養 バランス満点です
3	木	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 ポテトソテー へちまの味噌汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト カルシウムウエハース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 コーンフレーク カルシウムウエハース	鶏もも肉 豚バラ肉 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン へちま にら グレープフルーツ 黄桃缶 バナナ	へちまは化粧水が 作れるほど水分量 が多い夏野菜です 沖縄の夏にぴったり です
4	金	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 冬瓜のアップサー アーサ汁 オレンジ	マーライカオ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 白ごま	白身魚 ピザチーズ 豚肉 沖縄豆腐 乾燥あおさ かつお節 卵 加糖練乳 ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ 冬瓜 人参 にら えのき オレンジ	冬瓜も水分が多い 夏野菜です。カリウム 豊富でほてった体を しずめます
5	土	親子丼 ポパイサラダ 絹ごし豆腐とわかめのみそ汁 グレープフルーツ	あんぱん 小魚 ミルク	米 マヨネーズ あんパン	きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し カエリ ミルク	玉葱 人参 乾燥椎茸 ねぎ 生姜 ほうれん草 ホールコーン缶 グレープフルーツ	鶏肉と卵は最高の 組合せ。食べやすい 献立です
7	月	ビーフカレー 野菜サラダ 卵スープ オレンジ	とうもろこしのかき揚 げ 小魚 豆乳	米 じゃが芋 小麦粉	牛肉 卵 かつお節 カエリ 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご レタス 胡瓜 トマト 乾燥椎茸 ねぎ オレンジ ホールコーン缶	かき揚げにとうもろこし をいれて甘くて シャキシャキっと
8	火	ビビンバ風 わかめスープ 梨	さつま芋きなこまぶし 小魚 ミルク	米 すりごま 白ごま さつま芋	牛肉 卵 わかめ かつお節 きなこ カエリ ミルク	大根 胡瓜 人参 玉葱 たけのこ水煮 えのき 梨	梨にさつま芋 秋を感じますね～
9	水	雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き 五目きんぴら 鶏レバー汁 グレープフルーツ	ピザトースト 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま 食パン マヨネーズ	白身魚 ひじき 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し ベーコン ピザチーズ 調製豆乳	ごぼう 人参 にんにく 小松菜 グレープフルーツ 玉葱 ピーマン	だんだん食べる力も 成長してきた子ども達 きんぴらごぼう よく噛んでたべてね
10	木	雑穀御飯 チキンカツ 野菜イリチー もずくの味噌汁 バナナ	黒糖ちんびん 小魚 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖	鶏むね肉 卵 豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し カエリ ミルク	にんにく キャベツ 人参 玉葱 にら 大根 バナナ	沖縄スイーツ 黒糖ちんびん 素朴な味で美味しい ですよ
11	金	雑穀御飯 豆まめミートローフ ひじき炒め 冬瓜のふわとろスープ 青切みかん	バタートースト ココア	米 もちきび 押麦 パン粉 食パン	豚挽き肉 牛挽き肉 卵 ボイル大豆 レッドキドニー缶 ひじき 豚肉 鶏もも肉 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 赤ピーマン 人参 ホールコーン缶 いんげん 冬瓜 青切みかん	豆にはタンパク質や 食物繊維などほかにも 栄養がたっぷり ミートローフにして 食べやすく！
12	土	島焼きそば 大根甘酢 アーサの味噌汁 ブルーン	おせんべい 小魚 ミルク	ゆで沖縄そば カルシウムせんべい	鶏もも肉 かまぼこ 乾燥あおさ かつお節 煮干し カエリ ミルク	キャベツ 人参 玉葱 しめじ ピーマン 大根 ねぎ ブルーン	島焼きそばは沖縄そばを 使った焼きそばです 太めの麺にソースが 絡んでおいしそ～

*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8年 9月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

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
14	月	もずく丼 モーウィ和え物 ほうれん草のみそ汁 パイン缶	アイスクリーム せんべい	米 アイスcream カルシウムせんべい	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し	ピーマン 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 人参 ほうれん草 パイン缶	真っ黒でヌルヌルの もずく丼。見た目と 違い甘辛味で人気 メニューです
15	火	ハヤシライス 大根サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	バナナケーキ ミルク	米 小麦粉	豚肉 わかめ かつお節 卵 プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 大根 胡瓜 ホールコーン缶 オレンジ バナナ	ハヤシライスは 作りやすくて 食べやすい！忙しい日 におすすめ メニューです
16	水	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(^_^)
17	木	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き おからイリチー ぎゃべつの味噌汁 オレンジ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉	白身魚 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し 卵 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 乾燥椎茸 キャベツ 舞茸 オレンジ 南瓜	最近はおからイリチー (卵の花)を食べなく なりました。良質の タンパク質でお腹の 掃除をしてくれますよ
18	金	沖縄そば ゴーヤーと胡瓜の和え物 青切みかん	味噌おにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 きざみのり カエリ	ねぎ 胡瓜 ゴーヤー 大根 青切みかん	大好きな沖縄そば 副菜のゴーヤーも ちゃんと食べてね
19	土	スタミナ丼 胡瓜のおろし和え ゆし豆腐汁 ブルーン	ドーナッツ 小魚 豆乳	米 ドーナッツ	豚肉 豚レバー わかめ しらす干し ゆし豆腐 かつお節 カエリ 調製豆乳	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にら 大根 胡瓜 ねぎ ブルーン	沖縄料理の ゆし豆腐汁 本土では「おぼろ 豆腐」と呼ばれてます
24	木	チキンきのこカレー 甘酢大根 かき玉汁 オレンジ	果物野菜ジュースゼ リー 小魚 胚芽クラッカー	米 じゃが芋 胚芽クラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー 卵 かつお節 煮干し ゼラチン カエリ	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ えのき りんご 大根 ねぎ オレンジ 黄桃缶	カレーの具材は 季節の野菜を使うと 色々な種類の野菜が 摂れてオススメです
25	金	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーソテー 南瓜コーンスープ バナナ	うさぎクッキー 小魚 ミルク	米 もちきび 押麦 生クリーム 小麦粉	豚肉 カエリ ミルク	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 ブロッコリー 人参 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ	今日は沖縄の十五夜 です 夜はお月様を 眺めてみてね
26	土	茄子味噌丼 胡瓜とワカメの和え物 じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド 小魚 豆乳	米 じゃが芋 食パン いちごジャム	豚肉 わかめ しらす干し 油揚げ かつお節 煮干し カエリ 調製豆乳	茄子 人参 玉葱 えのき ピーマン 胡瓜 ねぎ グレープフルーツ	茄子味噌丼 甘味噌パワーで ご飯がすすみます
28	月	タコライス マッシュポテト アーザ汁 ブルーン	スコーン 小魚 ミルク	米 じゃが芋 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	合挽き肉 ポイル大豆 ピザチーズ 牛乳 乾燥あおさ かつお節 卵 ミルク カエリ	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト えのき ブルーン	タコライスは 沖縄発祥の食べ物 って知ってましたか？
29	火	雑穀御飯 鯖塩焼き 干切りイリチー 小松菜としめじの味噌汁 梨	クファージュシー りんごジュース	米 もちきび 押麦 黒糖 りんごジュース	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ひじき	生姜 切干し大根 人参 にら 小松菜 しめじ 梨 乾燥椎茸 ねぎ	青魚と言えば EPA・DHAが豊富 今日はシンプルに 塩焼きで提供します
30	水	雑穀御飯 納豆味噌 ぎせい豆腐 南瓜サラダ ほうれん草のすまし汁 青切みかん	ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 さつま芋	納豆 沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 卵 茹で卵 かつお節 金時豆 カエリ	人参 乾燥椎茸 南瓜 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 青切みかん	ポテトサラダも いいけど 南瓜サラダも甘味が あり美味しいですよ

*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。

