

2023年

5月

幼児食

伊江村立
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1月	雑穀ごはん オレンジ 豚肉のガーリック焼き サラダ(大根・キャリ・ツナ) あおさのみそ汁	ビスケット レモンケーキ 牛乳	22月	雑穀ごはん(黒米入 春雨サラダ) ほうれん草の卵入り オレンジ さかな天ぷら 納豆みそ	ポーロ ごまクッキー 牛乳
2火	白ごはん りんご 白身魚のフライ ごーやちゃんぶるー ほうれん草とコーンのポタージュ	くだもの こいのぼり・どら焼き 牛乳	23火	白ごはん モモ 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁(白ネギ・わかめ)	ソフトせんべい ひらやちー 牛乳
6土		バナナ	24水	沖縄そば もやしときゅうりのおかか和え バナナ	フルーツヨーグルト みそおにぎり 牛乳
8月	雑穀ごはん バナナ 鶏のみそオーブン焼き にんじんしりしり あさりスープ	ポーロ ジャムサンド 牛乳	25木	麦ごはん スティックチー みそ汁(小松菜) パイン 鶏ときのこのトマト煮 サラダ(卵入り・ロケット)	オレンジ 芋ようかん 牛乳
9火	白ごはん オレンジ さんまの蒲焼き 野菜炒め みそ汁(お麩)	アロエヨーグルト お好み焼き 牛乳	26金	白ごはん りんご さばの竜田揚げ もやしちゃんぶるー みそ汁(えのき・わかめ)	バナナ 伊江島小麦スコーン 牛乳
10水	雑穀ごはん モモ そうめん汁 マーボーなす サラダ(トマト・卵入り・ロケット)	くだもの 甘ちゃんかぼちゃ 牛乳	27土		ビスケット
11木	雑穀ごはん パイン みそ汁(わかめ・豆腐) 一口とんかつ サラスパサラダ(卵)	ソフトせんべい レーズン入り蒸しパン 牛乳	29月	雑穀ごはん オレンジ みそ汁(人参・レタス) 白身魚の照り焼き ほうれん草のごま白和え	クッキー かぼちゃのむしパン 牛乳
12金	炊き込み鶏ごはん フルーツヨー ささみチーズオープン焼き ほうれん草と人参のごま和え キャベツスープ	バナナ スティックパン 牛乳	30火	白ごはん 味付けのり あおさのみそ汁 モモ 鶏団子のソースあんかけ 野菜炒め	バナナ にんじんゼリー 牛乳
13土		ポーロ	31水	ゆかりごはん 味付けのり 白身魚のフライ りんご サラダ(キャベツ・キャリ・トマト) みそ汁(厚揚げ・ワカメ・たまねぎ)	ソフトせんべい 芋くじ天ぷら 牛乳
15月	もずく丼 貝だくさんきのこスープ カボチャの煮物 モモ	ビスケット さけおにぎり 牛乳			
16火	白ごはん バナナ 青椒肉絲 味付けのり みそ汁(わかめ) マッシュポテト	くだもの 黒糖ちんすこう 牛乳	<p>こどもの日に食べる食べるモノと言えば、沖縄県外では、東日本で「ちまき」、西日本で「柏餅」が代表的な行事食です。</p> <p>ちまきは、無病息災や厄払いの効果があるとされ。</p> <p>柏餅は、柏の木が「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」という特性を持っており、家系が途切れないことに通じるとされ、このことが縁起がいいとされて、端午の節句に柏餅が食べられるようになりました。</p> <p>沖縄の食文化や日本の食文化に触れながら、こどもたちの健やかな成長を願い「こどもの日」を楽しまれてみてください。</p>		
17水	雑穀ごはん りんご ちくさ焼き風 ひじきの炒め煮 みそ汁(しぶい)	オレンジ ホットケーキ 牛乳			
18木	白ごはん キウイ 豚肉のマーマレードオーブン焼き サラダ(卵入り・ロケット・人参) コンソメスープ	ソフトせんべい 大学芋 牛乳			
19金	雑穀ごはん コンソメスープ チキン南蛮 バナナ 角切りトマト ゆでブロッコリー(添え)	ふかし芋 ティラミス風ヨーグルト 牛乳			
20土		クッキー			

管理栄養士 大城成未