



平成26年7月予定献立表



きりん保育園

日	曜日	献立	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)	おやつ	備考
1	火	胚芽米雑穀御飯 魚の野菜あんかけ 南瓜サラダ 豚汁 ぶどう	胚芽米 押し麦 もちきび アイスクリーム ウエハース	白身魚 枝豆 豚肉	人参 冬瓜 玉葱 ごぼう ピーマン こんにゃく 生姜 葱 南瓜 ぶどう	アイスクリーム カルシウム ウエハース	具だくさんの 味噌汁で野菜も たっぷり摂れます。
2	水	玄米雑穀御飯 若さぎの磯から揚げ <small>(1・2才は白身魚)</small> ブロッコリーソテー へちまの味噌汁 グレープフルーツ	胚芽米 押し麦 もち米 クラッカー 玄米	わかさぎ(白身魚) 青のり粉 ベーコン 豆腐 豚肉 プレーンヨーグルト	ブロッコリー 葱 人参 黄桃缶 へちま たけのこ パイン缶 トマト パナナ グレープフルーツ	フルーツ ヨーグルト和え クラッカー	骨ごと食べられる 小魚はカルシウムの 宝庫!! カミカミがんばって!
3	木	ウインナーサンド チリコンカン スティック胡瓜 カルシウムチーズ 夏野菜スープ バナナ	胚芽パン 胚芽米	ウインナー 茹大豆 鶏もも肉 ツナ缶 レッド・キドニー 合ひき肉 味付のり チーズ	玉葱 冬瓜 にんにく トマト ホールトマト缶 茄子 ホールコーン缶 パナナ 茄子	ツナマヨおにぎり 野菜ジュース	茄子・冬瓜・トマト 夏に美味しい野菜が いっぱいのおスープです。
4	金	胚芽米雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき玉汁 メロン	胚芽米 押し麦 もちきび じゃが芋 オートミール	鶏もも肉 卵 豆乳	玉葱 パセリ 葱 人参 しめじ ピーマン メロン 生椎茸 オレンジ パイン缶 レーズン	オートミールクッキー オレンジ 豆乳	酢鶏に入っている パインは酵素が肉を やわらかくします。
5	土	ミックスチャーハン スティック胡瓜 バナナ 豆乳	胚芽米 パン	ロースハム 干しえび 豆乳 ミルク	生椎茸 グリーンピース ホールコーン缶 胡瓜 バナナ	パン ミルク	赤・黄・緑 目でも楽しめる チャーハンをどうぞおー
7	月	七夕きらきら丼 シブインブシー ソーメンのすまし汁 シークワーサーゼリー	胚芽米 そうめん タンナファクルー	合ひき肉 卵 豚肉 豆腐	赤ピーマン 貝割大根 人参 にんにく 生姜 おくら パナナ 冬瓜 パイン缶 にら みかん缶	天の川ポンチ タンナファクルー	きらきら七夕の お食事です。 晴れたらいいですねー。 天の川みてね。
8	火	夏野菜カレー ゴーヤーと野菜の甘酢漬け アーサ汁 オレンジ	鉄強化米 じゃが芋 うず巻き麩	豚肉 あおさ もずく 卵 ミルク	玉葱 ホールコーン缶 人参 ゴーヤー 茄子 キャベツ 生姜 冬瓜 にんにく 葱 おくら オレンジ プルーン	もずく入り ヒラヤーチー プルーン ミルク	今日のカレーに 夏野菜が入ってます。 何が入っているか わかるかなあー?
9	水	胚芽米雑穀御飯 鮭の照り焼き タマナーイリチー もずくの味噌汁 すいか	胚芽米 押し麦 もちきび	鮭 ミルク 豚肩ロース もずく なると 卵	キャベツ 玉葱 もやし 苦瓜 人参 長葱 すいか	ゴーヤーの かき揚げ ミルク	ウチナーの元気いっぱい 野菜ゴーヤー!! かき揚げに入れると みんなよく食べます。
10	木	沖縄そば 野菜の3色和え パイン (1・2歳はグレープフルーツ)	沖縄そば 胚芽米 白ごま	豚三枚肉 カエリ かまぼこ 豆乳 卵 ささみ のり佃煮 味付のり	玉葱 胡瓜 パイン(グレープフルーツ) 葱 人参 キャベツ コーン缶	のりおにぎり 小魚 豆乳	そばのダシに だし昆布、煮干、鶏がら いろいろ入っておいしい ですよ!!
11	金	玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 ひじき炒め キャベツの味噌汁 オレンジ	胚芽米 黒ごま 玄米 押し麦 もち米 さつま芋	豆腐 茹大豆 鶏ひき肉 ミルク 卵 ひじき 豚肩ロース	人参 もやし 長葱 キャベツ 椎茸 葱 糸こんにゃく オレンジ いんげん	石垣まんじゅう ミルク	玄米カミカミ!! あごも鍛えて 栄養もいっぱい!!
12	土	豚肉と野菜の丼 プルーン 豆乳	胚芽米 もちきび 押し麦	豚肉 厚揚げ 豆乳	にんにく プルーン 生姜 玉葱 人参 しめじ		幼児期に不足しがちな 鉄分。プルーンは 鉄分が豊富です。
14	月	もずく丼 はんだまのスーナー うどん汁 オレンジ	胚芽米 クラッカー うどん 黒糖 芋くず タピオカ	もずく なると 豚ひき肉 ワカメ 卵 きな粉 豆腐 ミルク ツナ缶	生姜 オレンジ ピーマン 赤ピーマン ハンダマ 長葱	黒糖くずもち クラッカー ミルク	ハンダマは鉄と カルシウムやビタミンに 富んだ優秀県産野菜 です(^_^)
15	火	発芽玄米胚芽御飯 白身魚のチーズ焼き ウンチーちゃんぷるー じゃが芋と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	胚芽米 じゃが芋 発芽玄米 押し麦 もちきび ホットケーキミックス	白身魚 ウインナー チーズ 卵 豆腐 ミルク ベーコン 昆布 油揚げ	パセリ 葱 ウンチー葉 人参 もやし グレープフルーツ	アメリカンドック おしゃぶり昆布 ミルク	ウンチー(空芯菜)は 暑い沖縄やアジア各地 で栽培されている 夏野菜です。

* 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。



平成26年7月予定献立表



きりん保育園

日	曜日	献立	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)	おやつ	備考	
16	水	玄米雑穀御飯 チキンケチャップ煮 パパイア-イリチー マッシュルームスープ バナナ	胚芽米 玄米 押し麦 もち米 じゃが芋 加糖練乳	鶏もも肉 卵 ツナ缶 ミルク 鶏むね肉 スキムミルク 生クリーム	にんにく マッシュルーム缶 玉葱 パセリ パパイア バナナ 人参 にら	マーラー-カオ ミルク	マーラー-カオは 中華風蒸しパンで 点心の1つです。 ほんのり甘い デザートですよ。	
17	木	お弁当会 					パン ミルク	毎月、おいしい お弁当ありがとうございます ございます！
18	金	冷やし中華 きびなごカレー粉揚げ バナナ	中華茹で麺 白ごま 胚芽米	ロースハム 卵 きびなご(白身魚) 豚肉 ちきあぎ 豆乳	胡瓜 椎茸 もやし 人参 トマト よもぎ レモン汁 バナナ	フーチバー クファージュシー 豆乳	今年初めての 冷やし中華。 野菜や肉・卵をのせて バランス良く。	
19	土	胚芽米雑穀御飯 豆腐ちゃんぷるー 油味噌 オレンジ 豆乳	胚芽米 押し麦 もちきび まんじゅう	豆腐 ミルク 豚肉 ちきあぎ ツナ缶 豆乳	キャベツ 人参 にら オレンジ	まんじゅう ミルク	肉や豆腐と 一緒に必ず 野菜も摂りましょう。	
22	火	ナーベラー-ポークカレー モーウィの和え物 椎茸の卵スープ フルーツゼリー	鉄強化米 じゃが芋 さつま芋	豚肩ロース 卵 ミルク	にんにく ホールコーン缶 生姜 りんご 玉葱 モーウィ 人参 椎茸 へちま	焼き芋 ミルク	夏野菜のモーウィや ナーベラー-を食べて 暑い夏をのりきろうー	
23	水	玄米雑穀御飯 チキンから揚げ ねばねばサラダ 厚揚げと青菜の味噌汁 すいか	胚芽米 黒糖 押し麦 せんべい もち米 玄米 白玉粉 じゃが芋	鶏もも肉 豆乳 ひきわり納豆 厚揚げ 卵 金時豆	おくら すいか トマト にんにく 生姜 小松菜	ぜんざい せんべい	みんなの大好きな 唐揚げ。 いただきまーす。	
24	木	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ ミネストローネ バナナ	ロールパン はちみつ じゃが芋 胚芽米 白ごま	鶏もも肉 豆乳 ベーコン 枝豆 鶏ひき肉 レッド・キドニー 味付のり	キャベツ バジル粉 人参 梅干し 玉葱 セロリー トマトホール缶	梅おにぎり 枝豆 豆乳	今日はバーガーに ポテトフライ！ 野菜が少ないので 家庭でたっぷり 野菜を摂ってください。	
25	金	胚芽米雑穀御飯 魚の南蛮漬け 豆腐の土佐揚げ じゃが芋とワカメの味噌汁 ぶどう	胚芽米 はちみつ 押し麦 もちきび じゃが芋 ホットケーキミックス	鮭 豆腐 ワカメ ミルク 卵	玉葱 人参 ピーマン 葱 ぶどう	ホットケーキ ミルク	少し食欲が低下して きたら南蛮漬けなどが いいですね。	
26	土	茄子味噌丼 バナナ 豆乳	胚芽米 せんべい	豚肩ロース 豆乳 ミルク	茄子 バナナ 玉葱 人参 もやし 葱	せんべい ブルー ミルク	味くうーたあーの なす味噌丼！！ がっつり食べて 下さいね^ー^	
28	月	胚芽米雑穀御飯 手作りふりかけ ウチナー風煮つけ ゴーヤー和え物 フルーツゼリー	胚芽米 押し麦 もちきび 白ごま そうめん	しらす干し 昆布 ワカメ ロースハム 青のり粉 刻みのり 豚肩ロース 厚揚げ	人参 玉葱 板こんにやく 生姜 冬瓜 胡瓜 パクチョイ バナナ 苦瓜	冷やしソーメン バナナ	豚肉・冬瓜・豆腐 ゴーヤー。ウチナーの 食材を食べて元気 いっぱい！！	
29	火	さんまの蒲焼丼(1・2才は白身魚) おくらの削りかき 冬瓜の味噌汁 バナナ	胚芽米 食パン	卵 昆布 さんま(白身魚) 油揚げ ミルク 昆布	しその葉 バナナ おくら トマト 冬瓜 パクチョイ	シナモントースト ミルク おしゃぶり昆布	今日”土用丑の日” 園ではうなぎではなく さんまで！！ スタミナつけましょう。	
30	水	ハッシュドポーク グリーンサラダ えのきのすまし汁 すいか	鉄強化米 クラッカー	豚肉 ワカメ	にんにく 玉葱 セロリ しめじ すいか トマト缶 レタス レッドキャベツ トマト コーン缶 えのき	プリン 野菜クラッカー	彩りのきれいな サラダは食欲も 出てきますね。	
31	木	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜と人参のナムル ワカメスープ グレープフルーツ	胚芽米 玄米 押し麦 もち米 白ごま	豚ひき肉 豆腐 ワカメ 卵 ミルク	にんにく グリンピース 生姜 胡瓜 人参 玉葱 ホールコーン缶 椎茸 たけのこ 長葱 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	胡麻には 髪の毛やお肌に いい油分が豊富。	

* 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。

