




平成28年7月 幼児食 予定献立表

きりん保育園



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	金	雑穀御飯 夏野菜のトマトシチュー 野菜サラダ パン	発芽玄米ごはん 手作りふりかけ スティックごぼう	米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちみつ 発芽玄米 白ごま	豚肉 スキムミルク フロセスチーズ しらす干し あおりの粉 糸削り節	にんにく 玉葱 人参 茄子 スズキニ トマト缶 レタス ゴーヤー トマト コーン缶 バイン パン缶 ごぼう	カルシウムがたっぷりの 手作りふりかけ！ 簡単ですよ！
2	土	チキンと根菜の丼 オレンジ 豆乳	パン ミルク	米 パン	きざみのり 鶏もも肉 調製豆乳 ミルク	れんこん水煮 人参 いんげん ごぼう オレンジ	レンコン・いんげん ごぼう かみかみ 頑張ってね！
4	月	雑穀御飯 のり納豆 チキンのから揚げ 野菜イリチー もずくの味噌汁 グレープフルーツ	オレンジゼリー タンナファクルー	米 もちきび 押麦 タンナファクルー	納豆 のり佃煮 鶏もも肉 ちき揚げ おきなわもずく なると	生姜 にんにく キャベツ 人参 葱 いんげん みかん缶 グレープフルーツ オレンジジュース	沖縄県産のもずく 胃腸の働きを 助けてくれます
5	火	発芽玄米雑穀御飯 鮭の照焼き ゴーヤーイリチー きのことワカメのみそ汁 ぶどう	コーンのかき揚げ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび	鮭 豚肉 卵 わかめ ミルク	生姜 ゴーヤー 人参 玉葱 舞茸 えのき ねぎ ぶどう おくら コーン缶 赤ピーマン	ゴーヤー！ みんなで食べると 美味しいね～！
6	水	沖縄そば にがな白和え すいか	カップ寿司 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 鮭 卵 きざみのり	ねぎ ニガナ 人参 すいか 胡瓜	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で おながいします
7	木	七夕きらきら丼 冬瓜のウブサー 三色ソーメン汁 フルーツゼリー	天の川ボンチ クラッカー	米 そうめん ゼリー カルピス じゃが芋 もち粉 ノンソルトクラッカー	合挽き肉 卵 鶏もも 肉 沖縄豆腐	にんにく 生姜 赤ピーマン 人参 オクラ 冬瓜 いら 貝割れ大根 バイン缶 みかん缶 黄桃缶	今日は晴れたら いいですね～。 天の川見れるかな？
8	金	雑穀御飯 魚のアボカドソースかけ ピーマンソテー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	ゴーヤーケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ	白身魚 豚肉 わかめ 卵 プレーンヨーグルト 調製豆乳	アボカド 玉葱 パナナ 赤ピーマン 人参 冬瓜 もやし ピーマン 黄ピーマン トウモロコシ オレンジ ゴーヤー	ゴーヤー入りケーキ。 ビタミンCが豊富で 免疫力アップ！！
9	土	豚肉と夏野菜の丼 ブルー 豆乳		米 もちきび 押麦	豚肉 厚揚げ豆腐 調製豆乳	にんにく 茄子 玉葱 にんじん しめじ ピーマン ブルーン	白米に雑穀を 混ぜると、不足しがちな ビタミン、ミネラルが 簡単に摂れます。
11	月	雑穀ごはん 豚肉とレバーの焼肉 即席ピクルス 中華風わかめスープ グレープフルーツ	カップケーキ 豆乳	米 雑穀ミックス 白ごま	豚レバー 豚肉 わかめ かに風味かまぼこ 卵 調製豆乳	玉葱 人参 ピーマン 茄子 キャベツ 胡瓜 にんにく 生姜 ねぎ グレープフルーツ	大量の汗をかく暑さ 厳しいこの時期は 失われたビタミンや ミネラルの補給を！！
12	火	雑穀ごはん 魚のチーズ焼き パパイヤちゃんぷるー 卵と小松菜の味噌汁 オレンジ	冷やしソーメン	米 雑穀ミックス マヨネーズ そうめん	白身魚 ピザチーズ 沖縄豆腐 ベーコン 卵 ロースハム きざみのり	玉葱 赤ピーマン パセリ 人参 いら 小松菜 オレンジ 胡瓜 パパイア	少し苦手な魚 チーズをのせて オープンで焼くと みんな、よく 食べますよ！
13	水	夏野菜カレー モーウィの甘酢和え あっさりコーンスープ すいか	ひじきのかき揚げ 豆乳	米 じゃが芋 はちみつ	鶏もも肉 わかめ 鶏挽き肉 ミルク ひじき 卵 調製豆乳	にんにく 玉葱 冬瓜 ピーマン 赤ピーマン シークウサー バイン 缶 クリームコーン缶 コーン缶 パセリ すいか 人参	夏野菜いくつ 入っているのか 数えてみよう。
14	木	発芽玄米雑穀御飯 味付けのり ハンバーグ みかんフレンチサラダ マッシュルームスープ ブルー	固形ヨーグルト 野菜クラッカー	米 発芽玄米 押麦 もちきび じゃが芋 クラッカー	のり 牛挽き肉 豚挽き肉 卵 ミルク 鶏むね肉 スキムミルク 固形ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 みかん缶 ブルーン マッシュルーム缶 パセリ	苦手な野菜は 好きな料理に 混ぜると食べやすい 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。





平成28年7月 幼児食 予定献立表

きりん保育園



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
15	金	雑穀御飯 赤魚煮付け ~牛蒡添え ねばねば納豆和え うちなー味噌汁 パイン缶	バナナホットケーキ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 白ごま ホットケーキ ミックス はちみつ	赤魚 納豆 糸削り節 沖縄豆腐 豚肉 牛乳 卵	ごぼう オクラ なめこ めかぶ 大根 山東菜 パイン缶 バナナ	ねばねば食材は 免疫をあげ、お肌にも いいですね！
16	土	親子丼 バナナ 豆乳	ばん ミルク	米 パン	きざみのり 鶏もも肉 卵 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 バナナ	丼ぶりなどの 1品料理には多種類の 食材を使うことで バランスのとれた 料理になります。
19	火	もずく丼 厚揚げ煮 きゃべつとささみのマヨ和え 冬瓜の味噌汁 グレープフルーツ	南瓜団子ぜんざい するめ	米 マヨネーズ 押麦 黒糖 白玉粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 厚揚げ豆腐 ささみ 金時豆 あたりめ	ピーマン 赤ピーマン ねぎ キャベツ 人参 ホールコーン缶 冬瓜 しめじ 南瓜 グレープフルーツ	保育園で意外と 人気のもずく丼。 新しい食べ方 です。
20	水	冷やし中華 マッシュ南瓜 ぶどう	ツナマヨおにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米 マヨネーズ	ロースハム 卵 スキムミルク ツナ缶 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 ぶどう	ハム・卵・胡瓜 もやし・トマトを 食材とした「冷やし 中華」はサラダ感覚の 食材をのせてもGood
21	木	お弁当会	まんじゅう ミルク	まんじゅう	ミルク		今日のお弁当は 何が入って いるかな～？ 楽しみですね！
22	金	五目混ぜご飯 きびなごカレー粉揚げ 大根の甘酢漬け へちま汁 バナナ	アイスクリーム 亀の甲せんべい	米 アイスクリーム せんべい	鶏もも肉 ひじき 油揚げ きびなご 白身魚 豚肉 沖縄豆腐	人参 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 へちま なら バナナ	へちまを食する 沖縄。本土では 体を洗う時に使う そうです。
23	土	雑穀ごはん 豆乳シチュー パイン缶	シフォンケーキ ミルク	米 雑穀ミックス じゃが芋 シフォンケーキ	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 ミルク	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 クリームコーン缶 パイン缶	あっさりとして 意外と食べやすい チャレンジしてみて！
25	月	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 かき卵味噌汁 オレンジ	味噌おにぎり 豆乳	茹で中華めん 米	豚肉 あおのり粉 わかめ 卵 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 えのき オレンジ	暑い夏は夏野菜を食べて 食べて、体のほてりを とりましょう！
26	火	雑穀御飯 味付けのり 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ ゆしどうふ味噌汁 ぶどう	オートミールクッキー 豆乳	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ オートミール	味付けのり 白身魚 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 調製豆乳	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ ぶどう レーズン	沖縄の郷土料理の ゆし豆腐。 子供からお年寄りまで 大好きな料理です。
27	水	チキンカレー 野菜サラダ しいたけの卵スープ すいか	スティックパン ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋 パン	鶏もも肉 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン りんご レタス 胡瓜 トマト 乾しいたけ すいか	カレーに入っている ピーマンは苦手な子も 食べられるかな？ 挑戦してみてくださいね。
28	木	発芽玄米雑穀御飯 魚のハーフ焼き ゴーヤーちゃんぶるー ソメンのすまし汁 パイン	お誕生ケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび そうめん	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 ミルク	パセリ ゴーヤー 玉葱 人参 貝割れ大根 パイン パイン缶	沖縄の夏野菜の代表 ゴーヤー！炒め物や 揚げ物・和え物と 色々な料理に使えます。
29	金	雑穀御飯 豚カツ ねばねばサラダ 冬瓜の味噌汁 バナナ	ヨーグルトケーキ りんごジュース	米 もちきび 押麦 胚芽クラッカー ブルーベリージャム	卵 挽きわり納豆 糸削り節 わかめ ミルク セラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト	にんにく オクラ トマト 冬瓜 ねぎ バナナ	ねばねば！ 納豆・オクラとネバナハ 食材のサラダ。 栄養満点です。
30	土	茄子味噌丼 バナナ 豆乳	シリアルビスケット ドライブルー ミルク	米 押麦 もちきび シリアルビスケット	豚肉 調製豆乳 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン バナナ ブルー	夏の茄子は水分たっぷり！ 茄子選びは、実が ふっくらとして、 ハリと弾力のある茄子を 選んでね！

*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。

