




平成28年9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	木	雑穀ごはん 鶏の梅煮 麩いりちー さつま芋と青菜の味噌汁 梨	マーライカオ ミルク	米 雑穀ミックス 車ふ さつま芋 白ごま	鶏手羽元 鶏もも肉 卵 豚肉 加糖練乳 ミルク	梅干し キャベツ 人参 なら バクチョイ 梨	まだまだ暑い夏。 骨付き鶏肉の 手羽元を梅干して さっぱりと柔らかく 煮ています。
2	金	雑穀ごはん 味付けのり 鮭フライ 青菜と油揚げの煮浸し 大根の味噌汁 果物缶	玄米棒 ブルー 豆乳	米 雑穀ミックス 玄米棒	味付けのり 鮭 卵 油揚げ わかめ 調製豆乳	小松菜 人参 しめじ 大根 ねぎ みかん缶 パイン缶 ブルー	鮭の脂身はEPAが 豊富。血液をサラサラ にしてくれます。
3	土	茄子味噌丼 バナナ 豆乳	まんじゅう ミルク	米 押麦 もちきび まんじゅう	豚肉 調製豆乳 ミルク	茄子 玉葱 えのき 人参 ビーマン バナナ	少し苦手な茄子。 色々な野菜と一緒に みそ炒めすると おいしいですよ！
5	月	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル 卵スープ ぶどう	アイスクリーム クラッカー	米 もちきび 押麦 すりごま ノンソルトクラッカー アイスクリーム	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵	にんにく 玉葱 胡瓜 乾しいたけ ぶどう グリーンピース冷 人参 もやし えのき トウモロコシ	ぶどうの美味しい 季節ですね！ スーパーに行くと 色々な種類のぶどうを 見てみましょう！
6	火	雑穀御飯 味付けのり 和風厚焼き卵 胡瓜とコーンの和え物 魚汁 メロン	おくらかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦	味付けのり 赤魚 沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおのり粉 卵 ツナ缶 刻み昆布 ミルク	人参 乾椎茸 胡瓜 ホールコーン缶 大根 ねぎ 生姜 メロン オクラ 玉葱	おくらのネバネバは 胃腸の調子を整え 夏バテを防ぎます
7	水	沖縄そば にがな白和え すいか	雑穀ゆかりおにぎり 小魚 豆乳	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ 白ごま 雑穀ミックス	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 味付けのり カエリ 調製豆乳	玉葱 人参 ねぎ ニガナ すいか ゆかり粉	大好きな沖縄そば 副菜のにがなも 頑張ってたべま〜す！
8	木	発芽玄米雑穀御飯 魚のアボカドソースかけ ひじき炒め キャベツと鶏肉のみそ汁 オレンジ	ぶどうゼリー チーズ 野菜クラッカー	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ クラッカー	白身魚 ひじき 豚肉 鶏もも肉 チーズ	アボカド 玉葱 赤ビーマン 人参 キャベツ にんじん なら オレンジ	発芽玄米ご飯で 手軽に栄養価アップ 家庭でもおすすめですよ
9	金	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 冬瓜のウブサー アーサのすまし汁 パイナップル	ソーメンイリチー あたりめ(するめ) 麦茶	米 もちきび 押麦 そうめん	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 乾燥あおさ ツナ缶 あたりめ	玉葱 にんにく 生姜 冬瓜 人参 なら しめじ パインアップル パイン缶 ねぎ	するめ噛み噛み！ たくさん噛んで 元気な体作り！
10	土	親子丼 グレープフルーツ 豆乳		米	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 調製豆乳	玉葱 人参 乾しいたけ 生姜 グレープフルーツ	グレープフルーツの ビタミンCで 夏バテ予防！
12	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	豚肉 あおのり粉 わかめ 絹ごし豆腐 牛乳 ミルク	生姜 人参 玉葱 ビーマン 長葱 オレン ジ レーズン	黒糖アガラサーとは 蒸しカステラの事。 簡単なので家庭でも 作ってみてね。
13	火	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ スティック胡瓜 ミネストローネ バナナ	味噌おにぎり 小魚 豆乳	ロールパン はちみつ マヨネーズ じゃが芋 米	鶏もも肉 ベーコン 鶏挽き肉 ツナ缶 味付けのり カエリ 調製豆乳	キャベツ 胡瓜 にんじん 玉葱 セロリー トマト缶 バナナ	今日はチキンバーガー です！ 上手に食べられるかな？
14	水	発芽玄米雑穀御飯 鮭のムニエル 千切りイリチー 冬瓜の味噌汁 ぶどう	お月見団子 オレンジ 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 もち粉 じゃが芋	鮭 刻み昆布 豚肉 厚揚げ豆腐 調製豆乳	パセリ ブロッコリー 切干し大根 人参 なら 冬瓜 ねぎ ぶどう 南瓜 オレンジ	一日早め のお月見団子です 晴れたらいいですね！

*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。





平成28年9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	木	お弁当会	スティックパン ミルク	パン	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！
16	金	雑穀御飯 魚の天ぷら レバニラ炒め もずくの味噌汁 グレープフルーツ	カステラ 豆乳	米 もちきび 押麦	白身魚 卵 豚レバー 豚肉 おきなわもずく なると 調製豆乳	人参 もやし 玉葱 にら 長葱 グレープフルーツ	レバニラ炒めは 元気がでる献立です。 苦手な子はチャレンジ してみてくださいね。
17	土	スバゲティーナポリタン バナナ 豆乳	タンナファクルー チーズ フルーツ野菜ジュース	スバゲッティ タンナファクルー	ロースハム チーズ 調製豆乳	玉葱 人参 ビーマン トマトホール缶 バナナ	冷蔵庫のあまり野菜で チャチャッと作れる ナポリタンです。
20	火	雑穀ごはん ホワイトシチュー 野菜サラダ 果物缶	かりんとう バナナ ミルク	米 雑穀ミックス じゃが芋	鶏もも肉 ミルク スキムミルク	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 しめじ レタス 胡瓜 トマト バイン缶 黄桃缶 バナナ	ホワイトシチューは スキムミルクを 加えてカルシウム 強化！！
21	水	発芽玄米雑穀御飯 魚の薬味味噌焼き モーウィの梅和え物 けんちん汁 梨	パンプキンサンド 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちきび 白ごま 冷) 里芋 食パン マヨネーズ	白身魚 糸削り節 油揚げ 卵 スキムミルク 調製豆乳	生姜 ねぎ 梅干し 大根 人参 ごぼう 乾しいたけ 梨 南瓜 胡瓜	けんちん汁は元々 お寺で食されてきた 精進料理。動物性食料 は使わずダシも昆布と 干し椎茸で作ります。
23	金	タコライス マッシュかぼちゃ 大根とカニ棒のスープ オレンジ	シリアルミルク	米 コーンフレーク グラノーラ	牛挽き肉 豚挽き肉 チーズ スキムミルク クリームチーズ かに風味かまぼこ ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 大根 貝割れ大根 オレンジ	沖縄発信の人気 メニュー。 小鉢やスープを 添えてバランス良く。
24	土	もずく丼 バナナ 豆乳	プリン 亀の子せんべい	米 プリン	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 調製豆乳	ビーマン 赤ビーマン バナナ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で おねがいします
26	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 ブルーベリー	フルーツヨーグルト 胚芽クラッカー 小魚	米 雑穀ミックス 白ごま 胚芽クラッカー	豚レバー 豚肉 わかめ プレーンヨーグルト カエリ	玉葱 人参 ビーマン 茄子 キャベツ 赤ビーマン 胡瓜 生姜 ねぎ フルーン 黄桃缶 バナナ	汗で失われた 鉄分をレバーで 補いましょう。
27	火	発芽玄米雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 豆腐ちゃんぷるー じゃが芋とワカメのみそ汁 りんご	南瓜天ぷら 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ じゃが芋	白身魚 チーズ 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 卵 調製豆乳	パセリ キャベツ にんじん にら ねぎ りんご 南瓜	魚にマヨネーズを 少量プラスして チーズをのせて 焼いています。
28	水	ポークカレー 大根と赤ビーマンの甘酢漬け しいたけの卵スープ ぶどう	ばん ミルク	米 じゃが芋 パン	豚肉 スキムミルク 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご 大根 赤ビーマン 乾しいたけ ぶどう	大好きなカレーライス 少し苦手な 酢の物と組み合わせ ています。
29	木	雑穀ごはん タンドリーチキン いんげん五目炒め コーンバター味噌汁 梨	お誕生ケーキ ミルク	米 雑穀ミックス じゃが芋	鶏もも肉 プレーンヨーグルト ちき揚げ ミルク	にんにく 生姜 玉葱 いんげん 人参 乾しいたけ コーン缶 貝割れ大根 梨	ヨーグルトは 素材を柔らかく します。
30	金	ひじきの五目ちらし寿司 きびなごから揚げ 冬瓜のそぼろ煮 とろろ昆布のすまし汁 青切りみかん	ジャムサンド 豆乳	米 食パン ジャム	しらす干し ひじき 卵 きびなご 白身魚 鶏挽き肉 絹ごし豆腐 豆乳 とろろ昆布	乾かんぴょう 冬瓜 乾しいたけ 人参 みつば グリンピース冷 青切りみかん	ひじきとしらすで ミネラルを強化。 またお酢の効果で 夏の疲れをとりましょう。

*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。

