



平成28年10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 (カや熱となる)	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	土	2色丼 バナナ 豆乳	シフォンケーキ ミルク	米 押麦 もちぎび シフォンケーキ	鶏挽き肉 沖縄豆腐 卵 きざみのり 調製豆乳 ミルク	乾しいたけ 生姜 人参 バナナ	今日の夕食は 緑の仲間(野菜料理) を多く使った料理に してくださいね!
3	月	ボークカレー 温野菜サラダ かき卵すまし汁 ぶどう	ポパイホットケーキ ミルク	米 ジャが芋 ごまドレッシング ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 卵 牛乳 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご ブロッコリー えのき ねぎ ぶどう ほうれん草	大好きなカレーライス。 沢山の野菜を入れて いただきます。
4	火	雑穀御飯 鮭のムニエルきのこをのせて 人参シリシリー もすくの味噌汁 バナナ	大学芋 豆乳	米 もちぎび 押麦 さつま芋 水あめ 黒ごま	鮭 卵 おきなわもすく なると 調製豆乳	生しいたけ しめじ えのき にんにく 人参 玉葱 ねぎ 長葱 バナ ナ	季節のキノコを 沢山使いました。 苦手な子もチャレンジ してね。
5	水	雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 ワカメと豆腐の味噌汁 梨	フルーツゼリー スティックパン チーズ	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 ゼリー パン	鶏もも肉 あおのり粉 わかめ 絹ごし豆腐 プロセスチーズ	玉葱 にんじん ピーマン 生しいたけ パイン缶 長葱 梨	酢鶏の中に入っている パン。 お肉を柔らかくして くれます。
6	木	お弁当会	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~? たのしみですね!
7	金	雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 千切りイリチー 豚汁 ブルーネ	ひらやーちー 豆乳	米 もちぎび 押麦 黒糖 ジャが芋	白身魚 刻み昆布 豚肉 ツナ缶 卵 調製豆乳	切干し大根 人参 にら ごぼう 玉葱 糸こんにゃく ブルーネ	千切イリチーは 馴染みがあり子供達も 大好きなメニュー です。
11	火	御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ 乳酸ドリンク	かりんとう チーズ ミルク	米 ジャが芋	鶏もも肉 スキムミルク プロセスチーズ 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	シチューにスキムミルク を使いカルシューム アップ! 料理に使った ココアを溶かしたり 大変便利です。
12	水	雑穀ごはん 魚フライ外付け ひじき煮 さつま芋と玉葱の味噌汁 青切みかん	フルーツヨーグルト 塩せんべい	米 雑穀ミックス マヨネーズ さつま芋 フルーツソース	白身魚 卵 プレーンヨーグルト ひじき 豚肉	赤ピーマン 玉葱 人参 ピーマン 青切みかん	手作りのタルタル ソースにヨーグルトを ブレンドしてカロリー カット。
13	木	雑穀御飯 うじら豆腐 パパヤーイリチー 小松菜とえのきの味噌汁 りんご	ホットドッグ フルーツ野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 練りごま ロールパン	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 ツナ缶 ウインナー	人参 グリンピース冷 にら 小松菜 えのき りんご 胡瓜	うじら豆腐 魚のすり身が入って 甘味がでています おいしいですよ!
14	金	沖縄そば 青菜の白和え グレープフルーツ	味噌おにぎり 小魚 豆乳	ゆで沖縄そば 白ごま 米	豚三枚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり カエリ 調製豆乳	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 グレープフルーツ	うちな〜んちゅ みんな大好き! 沖縄そば 月曜日は そばの日です!
15	土	すきやき丼 バナナ 豆乳	パン ミルク	米 パン	豚肉 沖縄豆腐 調製豆乳 ミルク	玉葱 白菜 長葱 春菊 糸こんにゃく バナナ	豚肉ですきやき!! 玉葱で甘くなり 春菊もおいしい 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。





平成28年10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
17	月	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 五目煮 かき卵味噌汁 青切みかん	黒糖くずもち あたりめ(するめ) 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖 芋くず タピオカ粉	鶏もも肉 豚肉 刻み昆布 卵 きなこ あたりめ 調整豆乳	玉葱 にんにく 生姜 大根 人参 ごぼう 貝割れ大根 青切みかん	ごぼうや大根、昆布 たくさんカミカミ してたべてね!
18	火	雑穀御飯 鯖の照焼き 野菜イリチー 大根のみそ汁 ぶどう	いなり寿司 小魚 麦茶	米 もちきび 押麦 白ごま	さば 白身魚 豚肉 味付いなりの皮 カエリ	生姜 キャベツ 人参 いんげん 大根 しめじ ねぎ ぶどう	青魚の美味しい季節 ですね! 体にいい油が豊富です 頭も良くなるかも・・・?
19	水	秋の香りカレー ミモザサラダ わかめのすまし汁 りんご	ヨーグルトパフェ	米 さつまい じゃが芋 はちみつ マヨネーズ コーンフレーク	豚肉 スキムミルク 卵 わかめ プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ 椎茸 舞茸 レタス 胡瓜 トマト トウモロ りんご パナナ パイナップル みかん缶	ミモザ(ゆで卵)の トッピングのサラダ です。
20	木	きのご飯 鮭のみぞれかけ 胡瓜とみかんの和え物 ゆしどうふ味噌汁 梨	サーターアンダギー 豆乳	米 黒糖	鶏もも肉 鮭 わかめ ゆし豆腐 卵 調整豆乳	乾しいたけ しめじ えのき 人参 大根 胡瓜 みかん缶 ねぎ 梨	きのごや鮭、梨 秋の味覚を楽しんで くださいね!
21	金	雑穀御飯 豆腐ハンバーグ クープイリチー きゃべつのみそ汁 グレープフルーツ	まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 まんじゅう	豚挽き肉 鶏挽き肉 沖縄豆腐 青のり粉 卵 刻み昆布 豚肉 ミルク	玉葱 人参 にんにく 切干大根 こんにゃく 乾しいたけ キャベツ グレープフルーツ	乾燥野菜は栄養が 濃縮されています! 時々、千切りイリチー ひじきイリチー等 おすすめですよ
22	土	ソース焼きそば パナナ 豆乳	シリアルビスケット ミルク	茹で中華めん シリアルビスケット	豚肉 あおりの粉 調整豆乳 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ パナナ	野菜たっぷり入れて バランスよく 栄養満点、焼きそば!
24	月	雑穀ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華風わかめスープ グレープフルーツ	ふかし芋 ミルク	米 雑穀ミックス 春雨 白ごま 白ごま さつまい	豚挽き肉 絹ごし豆腐 ハム 卵 わかめ かに風味かまぼこ ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 人参 グリーンピース冷 胡瓜 生姜 長葱 グレープフルーツ	具たくさんで 辛いマーボー。 サラダやスープを 添えてバランス良く!
25	火	特製みそラーメン ラーメンツグ肉 ラーメンツグ汁 ラーメンツグ野菜 南瓜の煮物 パナナ	フーチパーシューシー 豆乳	茹で中華めん 白ごま 米	殻付あさり 豚肉 ひじき 調整豆乳	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 コーン缶 もやし 南瓜 パナナ 乾しいたけ よもぎ	スープから手作りの 味噌ラーメン。 丁寧に安全で 美味しいですよ。
26	水	雑穀ごはん 白身魚のチーズ焼き きんぴらごぼうれんこん キャベツのみそ汁 柿	そうめんいりちやー ミルク	米 雑穀ミックス マヨネーズ すりごま そうめん	白身魚 チーズ 豚肉 ツナ缶 ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ ごぼう れんこん水煮 人参 こんにゃく キャベツ ねぎ 柿	いつものきんぴら ごぼうにれんこんを 加えて楽しい歯ごたえ にしました。
27	木	雑穀ごはん 味付けのり とり天 野菜の納豆和え きのこの味噌汁 青切みかん	きなこラスク 豆乳	米 雑穀ミックス フランスパン	味付けのり 鶏むね肉 卵 挽きわり納豆 きなこ 調整豆乳	生姜 キャベツ 小松菜 人参 えのき しめじ 大根 青切みかん	さっと茹でた野菜に ひき割り納豆を和えたら 納豆が苦手な人も いけるかも・・・
28	金	さつまい御飯 煮魚 鶏と大根の味噌煮 豆腐とわかめのすまし汁 りんご	オートミールクッキー 豆乳	米 さつまい 黒ごま 黒糖 オートミール	赤魚 鶏もも肉 刻み昆布 絹ごし豆腐 わかめ 卵 調整豆乳	生姜 大根 人参 だけのご水煮 りんご レーズン	薄塩のご飯にさつまい を乗せて炊飯するだけ。 カットしたお芋の 水さらしを忘れずに! アクで色が悪くなります。
29	土	オムライス ぶどう 豆乳	タンナファクルー チーズ フルーツ野菜ジュース	米 タンナファクルー	鶏もも肉 卵 調整豆乳 プロセスチーズ	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース冷 ぶどう	今日の夕食は 和風の魚料理で おねがいします!
31	月	雑穀御飯 パンキンシチュー カラフルサラダ みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ケーキ	鶏もも肉 スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ レタス みかん レッドキャベツ 黄ピーマン トマト	今日はハロウィンです。 仮装パーティーや トリック・オア・ トリート!で 楽しんでね。

*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。

