



平成28年11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 火 | 雑穀御飯 わかさぎカレー粉揚げ タマナーちゃんぶるー 大根の味噌汁 ぶどう | 芋団子ぜんざい おせんべい | 米 もちきび 押麦 さつま芋 白玉粉 黒糖 | わかさぎ 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 金時豆 | キャベツ 人参 大根 しめじ 貝割れ大根 ぶどう | 骨ごと食べられる 小魚はカルシウム たっぷり！ カミカミよく噛んで 食べてね。 |
| 2 水 | 雑穀御飯 鮭の塩焼き ひじきのツナサラダ 豚肉と根菜の味噌汁 バナナ | プリン 塩せんべい | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま プリン | 鮭 ひじき ツナ缶 豚肉 | 人参 赤ピーマン ムキ枝豆 コーン缶 大根 玉葱 バナナ | ひじきには鉄分が多く 含まれています。 骨や身体を強くする 働きがあるので積極的 摂るといいですね。 |
| 4 金 | チキンときのこのカレー 大根と人参の甘酢漬け かき卵すまし汁 みかん | 紅芋アングギー ミルク | 米 じゃが芋 紅芋 タピオカ粉 | 鶏もも肉 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 えのき ねぎ みかん | 昔から沖縄で食べら れているアングギー！ 今日は紅芋を 使っています |
| 5 土 | 茄子味噌丼 バナナ 豆乳 | カステラ ミルク | 米 押麦 もちきび | 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 | 野菜をたっぷり使った 茄子味噌丼。 しっかりした味付けで 食欲が進みます。 |
| 7 月 | ポークカレー 野菜サラダ しいたけの卵スープ みかん | 焼き芋 ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 さつま芋 | 豚肉 卵 ミルク | にんにく 玉葱 胡瓜 人参 ブロッコリー コーン缶 りんご レタス トマト 乾しいたけ みかん | さつま芋の美味しい 季節になり ましたね(^_^) |
| 8 火 | きつねうどん 南瓜天ぷら 白菜とささみの和え物 バナナ | 雑穀ゆかりおにぎり 豆乳 | うどん 白ごま ごまドレッシング 米 雑穀ミックス | なると わかめ いなりの皮 卵 ささみ しらす干し 味付けのり 調製豆乳 | ねぎ 南瓜 白菜 胡瓜 人参 バナナ ゆかり粉 | 白菜は芯に黒斑が 無い、ずっしり 重たい方を選び ましょう |
| 9 水 | 雑穀御飯 サーモンフライ 大根イリチー さつま芋の味噌汁 ブルー | フルーツヨーグルト 亀の甲せんべい | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま 芋 | 鮭 卵 豚肉 厚揚げ豆腐 プレーンヨーグルト | 胡瓜 赤ピーマン 大根 人参 なら 玉葱 ねぎ プルーン パイン缶 バナナ みかん缶 | ヨーグルトには 整腸作用があり 便秘にも下痢にも いいんです！ |
| 10 木 | 雑穀御飯 手作りナゲット 白菜炒め 茄子のみそ汁 梨 | 動物ビスケット 枝豆 ミルク | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ 動物ビスケット | ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 油揚げ えだまめ ミルク | 白菜 人参 いんげん 茄子 ねぎ 梨 | 簡単手作りナゲット！ お家でも作って みてね。 |
| 11 金 | くりときのこの御飯 魚の味噌焼き 大根おろし和え 絹ごし豆腐のすまし汁 柿 | ココアスコーン 豆乳 | 米 くり水煮 マヨネーズ 白ごま | 鶏もも肉 白身魚 わかめ 絹ごし豆腐 卵 ミルク 調製豆乳 | 乾しいたけ しめじ 大根 胡瓜 生しいたけ みつば 柿 レーズン クランベリードライ | 秋は美味しい物が たくさんあります。 お子さんと一緒に 時期のものを楽しんで ください。 |
| 14 月 | ソース焼きそば ポテトサラダ 厚揚げと青菜の味噌汁 みかん | マシュマロ胡麻菓子 ミルク | 中華めん じゃが芋 マヨネーズ ごま オートミール マシュマロ コーンフレーク | 豚肉 あおりの粉 ツナ缶 厚揚げ豆腐 ミルク | 玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 小松菜 みかん | ご飯や麺、パン等 食べる量が少ない 幼児にはじゃが芋や さつま芋をおやつや 食事に添えると 良いでしょう！！ |
| 15 火 | 雑穀ごはん さんま梅煮 豚肉と根菜煮 もやしのみそ汁 柿 | 大豆のかき揚げ 野菜ジュース | 米 雑穀ミックス 黒糖 | さんま 白身魚 豚肉 わかめ ひじき 卵 | 梅干し ごぼう れんこん水煮 大根 人参 乾しいたけ 枝豆 もやし ねぎ 柿 玉葱 | 骨ごと食べられる 梅煮は安全で食べ やすく、カルシウム も摂れますよ。 |
| 16 水 | 秋のポークカレー コールスローサラダ フルーツゼリー | おから焼餅 チーズ 麦茶 | 米 じゃが芋 さつま芋 マヨネー ズ ゼリー もち粉 | 豚肉 おから ミルク プロセスチーズ | 玉葱 にんじん しめじ 舞茸 りんご キャベツ 人参 パイン缶 パセリ | おから焼餅！ カルシウム、鉄分が 摂れて栄養満点！ |

*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11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 木 | お弁当会 | シリアルビスケット ミルク | シリアルビスケット | ミルク | | 今日のお弁当は 何が入って いるかな～？ 楽しみです！ |
| 18 金 | 雑穀ごはん 味付けのり 魚のから揚げ 柿と大根のなます 鶏レバー汁 ブルーネ | きなこクッキー 小魚(加減) 豆乳 | 米 雑穀ミックス 白ごま じゃが芋 | 味付けのり 白身魚 鶏レバー 鶏肉 卵 きなこ スキムミルク カエ リ 調整豆乳 | 柿 大根 にんにく 島人参 なら ブルーネ | 柿を使った「なます」 は日本料理。 旬の柿を料理に 取り入れる事で 季節を知る・・・ |
| 19 土 | 親子丼 グレープフルーツ 豆乳 | パン ミルク | 米 パン | きざみのり 鶏もも肉 卵 調整豆乳 ミルク | 玉葱 人参 乾しいたけ 生姜 グレープフルーツ | 色々な栄養素が バランス良く 含まれている卵。 栄養満点です |
| 21 月 | 雑穀ごはん 照りマヨチキン ツナ野菜炒め あっさりコーンスープ りんご | 固形ヨーグルト 胚芽ビスケット | 米 雑穀ミックス マヨネーズ 胚芽ビスケット | 鶏もも肉 ツナ缶 鶏挽き肉 ミルク 固形ヨーグルト | にんにく キャベツ 人参 茄子 もやし 赤ピーマン りんご クリームコーン缶 玉葱 パセリ | リンゴのおいしい 季節です！ リンゴを食べて 医者いらす・・・ |
| 22 火 | ひじきの五目ちらし寿司 鶏と厚揚げの煮付け きのこのすまし汁 みかん | 揚げパン 豆乳 | 米 コッペパン | しらす干し ひじき 卵 鶏肉 厚揚げ豆腐 きな粉 調整豆乳 | 乾かんぴょう みかん 乾しいたけ 人参 みつば 大根 いんげん しめじ えのき トウモロコシ | しらす入りで旨み アップのちらし寿司。 ひじきや干ひょう 椎茸など具だくさん。 |
| 24 木 | チキンケチャップライス じゃが芋とベーコンのグラタン 温野菜サラダ お豆腐スープ フルーツゼリー | バナナケーキ ミルク | 米 じゃが芋 ゼリー | 鶏挽き肉 ベーコン スキムミルク チーズ 豆腐 カニかまぼこ 卵 豆乳 ヨーグルト | にんにく 玉葱 人参 コーン缶 キャベツ マッシュルーム缶 大根 グリーンピース パセリ レタス 胡瓜 トマト 葱 バナナ | 大好きな ケチャップライス お野菜も一緒に 食べてね！ |
| 25 金 | 沖縄そば 野菜のナムル りんご | 味噌おにぎり スティック胡瓜 | ゆで沖縄そば すりごま 米 | 豚三枚肉 かまぼこ ツナ缶 味付けのり | 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 もやし ホールコーン缶 りんご | いつものように 沖縄そばには野菜の 副菜を組み合わせて バランス良く！ |
| 26 土 | ハヤシライス バナナ 豆乳 | スティックパン ミルク | 米 スティックパン | 豚肉 調整豆乳 ミルク | にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ えのき トマト缶 バナナ | 保育園のハヤシ ライスはきのこ たっぷり 美味しいですよ。 |
| 28 月 | 雑穀御飯 味付けのり 豚肉のブルーネ炒め オボロコサラダ キャベツのみそ汁 みかん | ミルクくずもち 小魚 麦茶 | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 芋くず タビオカ 粉はったい粉 | 味付けのり 豚肉 ツナ缶 調整豆乳 加工牛乳 カエリ | 玉葱 ブルーネ 赤ピーマン アボガド 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ にんじん なら みかん | 今日の豚肉の炒めは ブルーネの甘味で 味付けしました！ ビタミン・ミネラルも 摂れていいですね。 |
| 29 火 | 雑穀御飯 豆まめミートローフ 温野菜サラダ 南瓜コーンスープ 柿 | 黒糖アガラサー 豆乳 | 米 もちきび 押麦 ごまドレッシング 黒糖 | 合挽き肉 沖縄豆腐 卵 レッドキドニー 缶牛乳 調整豆乳 | にんにく コーン缶 玉葱 赤ピーマン ブロッコリー 人参 南瓜 クリームコーン缶 パセリ 柿 レーズン | ひじきには鉄分が多く 含まれています。 骨や身体を強くする 働きがあるので積極的 摂るといいですね。 |
| 30 水 | 雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き チキナーちゃんぷるー ワカメときのこの味噌汁 ぶどう | お誕生ケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 はちみつ | 鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ ミルク | にんにく からし菜 キャベツ 人参 しめじ 長葱 ぶどう | 沖縄方言でチキナー とは、からし菜の事。 今日はチャンブルーで 頂きます。 |

*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。

