



# 平成28年12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	雑穀御飯 揚げ豆腐のみぞれかけ レバニラ炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン ジャム	厚揚げ豆腐 豚レバー 豚肉 ミルク	大根 人参 もやし 玉葱 にら ねぎ みかん	大根の美味しい季節になりました。煮物やサラダ、炒め物等色々な食べ方があります
2	金	ロールパン あったかポトフ 南瓜サラダ りんご	ふりかけおにぎり チーズ 野菜ジュース	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ 米	鶏もも肉 ウインナー 味付けのり プロセスチーズ	キャベツ 大根 人参 島人参 生姜 南瓜 枝豆 りんご	寒い日はあったか煮込み料理がいいですね！ お野菜もお肉もたっぷりです
3	土	スパゲティーナポリタン バナナ 豆乳	シフォンケーキ ミルク	スパゲッティ シフォンケーキ	豚バラ肉 粉チーズ 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 ピーマン バナナ トマトホール缶	大好きなナポリタン。 ピーマンも頑張ってたべてね！
5	月	雑穀御飯 味付けのり おでん 胡瓜とみかんの和え物 乳酸ドリンク	スイートコーン 胚芽クラッカー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 胚芽クラッカー	のり わかめ ソーキ骨 ミルク 厚揚げ豆腐 うすら卵缶 乳酸ドリンク	大根 胡瓜 みかん缶 スイートコーン ホールコーン缶	今日の夕食は野菜料理でお願いしま〜す！
6	火	沖縄そば おからサラダ りんご	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚三枚肉 かまぼこ おから 卵 ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト りんご	おからは、安くて栄養満点！ 煮物やクッキーやケーキにもおすすめ！
7	水	お芋ごはん さばの味噌焼き 野菜イリチー ソーメン汁 みかん	シナモンラスク ブルー 豆乳	米 もちきび さつま芋 黒ごま そうめん フランスパン	さば 白身魚 豚肉 調製豆乳	生姜 キャベツ 人参 いんげん 島人参 貝割れ大根 みかん ブルー	島人参の季節です。 方言でチークニーといいます。 覚えてね！
8	木	お弁当会	タンナファクルー ミルク	タンナファクルー	ミルク		今日のお弁当は何かな〜？ 楽しみですね！
9	金	雑穀御飯 魚のから揚げ 千切りイリチー イナムドゥッチ ぶどう	コーンブレッド 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖 はちみつ コーングリッツ	白身魚 刻み昆布 豚肉 卵 調製豆乳	切干し大根 人参 乾しいたけ 大根 切こんにゃく ねぎ ぶどう クリームコーン缶	コーンブレッド プチプチしたとうもろこしの粉の食感を楽しみましよう
10	土	雑穀御飯 根菜とトマトのシチュー グレープフルーツ 豆乳	まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちみつ まんじゅう	鶏もも肉 スキムミルク チーズ 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 大根 ごぼう れんこん水煮 トマトホール缶 グレープフルーツ	れんこんやごぼうの入ったカミカミ トマトシチュー、 シチューやカレーには 苦手食材も入れましょ
12	月	チキンカレー 白菜甘酢漬け トマトと卵のスープ フルーツゼリー	黒糖ちんすこう オレンジ 豆乳	米 じゃが芋 ゼリー 黒糖 黒ごま	鶏むね肉 スキムミルク 卵 調整豆乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 白菜 島人参 トマト ねぎ オレンジ	カレーなどの1品料理はサラダなどの副菜やスープなどを組み合わせて食べ過ぎを予防
13	火	雑穀ごはん ホイコウロウ 春雨サラダ アーサ汁 みかん	じゃがもち ミルク	米 雑穀ミックス 春雨 白ごま じゃが芋	豚肉 豚三枚肉 厚揚げ豆腐 ささみ 卵 乾燥あおさ 青のり ミルク	キャベツ みかん たけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 人参 長葱	豚肉とコクのある脂身のある三枚肉の2種類を使った 回鍋肉はこってりでご飯が進みます。

\*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。





# 平成28年12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
14	水	雑穀ごはん 豚肉生姜焼き 南瓜サラダ 大根のすまし汁 ブルー	おせんべい バナナ 豆乳	米 雑穀ミックス マヨネーズ せんべい	豚肉 調製豆乳	生姜 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 枝豆 大根 乾しいたけ ねぎ ブルー パナナ	南瓜のカロテンで 風邪を予防して 体調を整え ましょう！
15	木	スパゲティーミートソース 大根ツナ和え お豆腐スープ グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	スパゲッティ 白こま	合挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ ミルク	にんにく 玉葱 セロリ 人参 大根 ピーマン 胡瓜 トマトホール缶 グレープフルーツ	台所の先生たちの 愛情いっぱい 手作りケーキです
16	金	雑穀ごはん さんまの揚げ煮 豆腐ちゃんぶるー 玉葱と油揚げの味噌汁 りんご	フルーツヨーグルト クラッカー	米 雑穀ミックス 無塩クラッカー	さんま 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ プレーンヨーグルト スキムミルク	キャベツ にんじん にら 玉葱 ねぎ りんご 黄桃缶 バナナ	青魚の脂は血液を サラサラにします。 肉食の人は意識して 食べましょう。
17	土	中華丼 ブルー 豆乳	パン ミルク	米 黒糖	豚肉 うすら卵缶 調製豆乳 ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ ブルー	中華丼っていろんな 食材を使っているから 旨味たっぷり！ 家庭なら冷蔵庫の 残り物整理でGOOD
19	月	雑穀ごはん すきやき 煮ころがし ふのすまし汁 りんご	ひらやーちー 豆乳	米 雑穀ミックス じゃが芋 冷) 里芋 ふ	豚肉 沖縄豆腐 あおのり粉 ツナ缶 卵 調製豆乳	玉葱 白菜 長葱 春菊 糸こんにゃく えのき ねぎ りんご にら	苦手な春菊の 入ったすきやき。 今の時期にしか 出回らないので 挑戦してみてくださいね！
20	火	雑穀ごはん ホワイトシチュー JJJサラダ グレープフルーツ	ホットドッグ ミルク	米 雑穀ミックス じゃが芋 マヨネーズ ロールパン	鶏もも肉 スキムミルク プレーンヨーグルト ウインナー ミルク	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 しめじ セロリ 胡瓜 トマト レーズン グレープフルーツ	ヨーグルトにマヨ ネーズを合わせた ドレッシングで ヘルシーに。
21	水	トゥンジージュシー しらすと葱の卵焼き 大根うちん和え ゆしどうふ味噌汁 みかん	さつま芋きなこ ミルク	米 冷) 里芋 さつま芋	豚肉 刻み昆布 しらす干し 卵 ゆし豆腐 乾燥あおさ きなこ ミルク	人参 ねぎ 大根 みかん	今日は冬至です。 1年で1番夜が長い日 で、冬至を境に今度は 昼が長くなります。
22	木	ケチャップライス チキンのから揚げ ポテトサラダ ポイルブロッコリー コーンと白菜のスープ 星パイン	プリン・アラモード バナナ	米 じゃが芋 マヨネーズ プリン 砂糖	合挽き肉 鶏肉 ツナ缶 卵 プレーンヨーグルト ベーコン	にんにく 玉葱 パナナ マッシュルーム缶 人参 グリーンピース 生姜 にんにく みかん缶 ブロッコリー コーン缶 白菜 パイン缶 胡瓜	クリスマスメニュー です！！ 楽しい思い出を 作ってくださいね！
26	月	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 ブロッコリーソテー ワカメときこの味噌汁 みかん	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 ホットケーキ粉 はちみつ	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 豚バラ肉 わかめ 牛乳 調製豆乳	人参 いんげん ブロッコリー ホールコーン缶 しめじ 長葱 みかん	ビタミンCが豊富な ブロッコリー。 風邪予防に最適です
27	火	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ 大根と島人参の炒め煮 豆腐の味噌汁 りんご	南瓜団子ぜんざい おせんべい	米 もちきび 押麦 黒糖 白玉粉	白身魚 豚肉 絹ごし豆腐 金時豆	人参 玉葱 りんご ピーマン 大根 島人参 にら 生しいたけ ねぎ 南瓜	黄色い人参、島人参。 細長い人参です。 スーパー等で探して みてね。
28	水	年越し沖縄そば ごぼうのサラダ バナナ	黒糖棒 野菜ジュース	ゆで沖縄そば マヨネーズ すりこま 黒糖	豚三枚肉 かまぼこ ささみ	ねぎ ごぼう 人参 ホールコーン缶 胡瓜 パナナ	少し早目の年越しそば 今年の給食は今日で 最後！良いお年を 過ごして下さいね♪

\*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。

