



平成29年1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
4	水	ポークカレー 大根の甘酢漬け かき玉汁 みかん	オレンジゼリー 胚芽クラッカー	米 ジャガ芋 ゼリー 胚芽クラッカー	豚肉 スキムミルク 卵	にんにく 生姜 玉葱 人参 ホールコーン缶 りんご 大根 乾しいたけ みかん	新年明けまして おめでとうございます。 今年初給食はみんなの大 好きなカレーライスです。
5	木	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根ツナ和え わかめのすまし汁 いちご	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン ジャム	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリンピース冷 大根 人参 胡瓜 えのき いちご	今日はみんなで 餅つき会! ゆっくり食べてね!
6	金	ウチナー七草ジューシー チキンの照煮 南瓜サラダ ワカメと豆腐の味噌汁 りんご	えびと野菜のかき揚げ 豆乳	米 冷) 里芋 マヨネーズ	豚肉 鶏もも肉 わかめ 紹ごし豆腐 あみえび 卵 調製豆乳	乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 島人参 生姜 にんにく 南瓜 枝豆 長葱 りんご 玉葱 人参 いんげん れんこん	明日は七草! 一日早いウチナー七草 ジューシーです。
7	土	ミックスチャーハン グレープフルーツ 豆乳	カステラ ミルク	米 カステラ	豚肉 卵 調製豆乳 ミルク	生しいたけ グリンピース冷 ホールコーン缶 グレープフルーツ	赤・黄・緑・目でも 楽しんで食べてね。
10	火	雑穀御飯 手作りナゲット 大根イリチー キャベツのみそ汁 ブルーン	野菜のケーキサレ 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ	ささみミニチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 厚揚げ豆腐 ワインナー チーズ 調製豆乳	大根 人参 にら キャベツ 島人参 ねぎ ブルーン 玉葱 パセリ	手作りナゲット、 子供たちに人気です! 簡単なので、お家でも 作ってみてね!
11	水	雑穀御飯 油味噌 うちなー煮物 胡瓜とみかんの和え物 フルーツ野菜ジュース	芋団子せんざい クラッカー	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋 もち粉 ノンシリトクラッカー	豚バラ肉 豚肉 こんぶ ちき揚げ わかめ 金時豆	大根 切こんにゃく 人参 パクチョイ 胡瓜 みかん缶	今日は鏡開きの日です おやつはせんざい。 保育園のお餅は、 食べやすくなれたお芋 入りの団子です
12	木	中味そば 白菜和え物 りんご	玄米おにぎり 小魚 豆乳	ゆで沖縄そば 米 玄米	豚中味 豚肉 ささみ 味付けのり カエリ 調製豆乳	切こんにゃく 乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 ねぎ 白菜 りんご ゆかり粉	沖縄の子供たちに 伝えたいですね! うちなー料理。 今日は豚の中味の おそばです。
13	金	さつま芋御飯 さんまのカリカリ揚げ 野菜イリチー 大根のみそ汁 いちご	枝豆 バナナ ココア	米 さつま芋 黒ごま	さんま開き 白身魚 豚肉 えだまめ ミルク スキムミルク	生姜 キャベツ 人参 いんげん 島人参 大根 しめじ トウモロコシ いちご バナナ	さんまは、小骨が あって少し食べにくい ですが、揚げると カリカリして子供達でも 食べやすくなります!
14	土	牛丼 みかん 豆乳		オレンジ	米	牛肉 調製豆乳	みかんはビタミンCが 豊富。 病気に負けない体を作ります!
16	月	チキンカレー 甘酢セロリー しいたけの卵スープ りんご	ツナボテトサンド 豆乳	米 雑穀ミックス じゃが芋 食パン マヨネーズ	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 ツナ缶 調製豆乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 マッシュルーム缶 りんご グリンピース冷 セロリー 乾しいたけ 胡瓜	この時期には 県産のセロリーが 出回ります。 水分が多くて 食べやすいですよ!
17	火	雑穀御飯 赤魚のムニエル 白菜ツナ和え うちなー味噌汁 みかん	マシュマロ胡麻菓子 小魚 ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	赤魚 ツナ缶 豚肉 沖縄豆腐 卵 カエリ ミルク	バセリ 白菜 人参 大根 山東菜 みかん	バター焼きのムニエル は焦げやすいので 先に油で焼いて仕上げ にバターで香りづけ で美味しい出来ます。

*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。



