



# 平成29年2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	水	ポークきのこカレー 野菜の甘酢 かき玉汁 りんご	カントリークッキー グレープフルーツ 豆乳	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 白ごま	豚肉 スキムミルク 卵 調製豆乳	にんにく 玉葱 しめじ えのき マッシュルーム 缶 りんご 人参 胡瓜 セロリー 貝割れ大根 グレープフルーツ	少し苦手なきのこも カレーの中に入れて 食べられるかも？
2	木	雑穀御飯 鮭の照焼き パパヤーちゃんぶるー 厚揚げと青菜の味噌汁 ブルーネ	南瓜天ぷら 豆乳	米 もちぎび 押麦	鮭 沖縄豆腐 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 調製豆乳	生姜 青パパイヤ 人参 なら 小松菜 ブルーネ 南瓜	パパヤーは炒める前に 少し水にさらし あく抜きをして調理 しましょう。
3	金	恵方巻き 大根とチキンの煮物 あさり味噌汁 いちご	プリン 胚芽クラッカー	米 白ごま プリン 胚芽クラッカー	卵 かに風味かまぼこ 焼きのり 鶏もも肉 殻付あさり わかめ	胡瓜 大根 人参 枝豆 ねぎ いちご	今日は節分！ 鬼はそこ～福はうち～ 今年は北北西を向いて 恵方巻をを食べると いいですよ。
4	土	ソース焼きそば バナナ 豆乳	まんじゅう ミルク	茹で中華めん まんじゅう	豚肉 あおりの粉 調製豆乳 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ バナナ	ソース焼きそばは みんな大好き！ 野菜もしっかりたべてね。
6	月	雑穀御飯 さんま梅煮 豆腐ちゃんぶるー 油揚げとごぼうの味噌汁 グレープフルーツ	簡単ココアスコーン 豆乳	米 もちぎび 押麦 黒糖 ホットケーキミックス	さんま 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 調製豆乳	梅干し キャベツ にんじん なら ごぼう 玉葱 グレープフルーツ	骨などを含む さんまを丸ごと 食べる梅煮。 お酢と梅干の効果 です。
7	火	2色丼 白菜サラダ さつまいと青菜の味噌汁 りんご	洋風お好み焼き ミルク	米 マヨネーズ さつまい 長芋	合挽肉 卵 豚バラ肉 チーズ あおりの粉 ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 枝豆 白菜 胡瓜 みかん缶 りんご パクチョイ しめじ キャベツ コーン缶	旬の白菜にみかん缶 を加えてサラダ！ 食べやすいですよ！
8	水	鶏ときのこの炊き込み御飯 ちくわの磯天ぷら 青菜と厚揚げの煮浸し そうめんすまし汁 オレンジ	みるくぜんざい せんべい	米 そうめん 黒糖 押麦 じゃが芋 白玉粉 せんべい	鶏肉 ちくわ 卵 白身魚 あおりの粉 厚揚げ豆腐 ミルク 金時豆 加糖練乳 スキムミルク	乾しいたけ しめじ えのき 人参 小松菜 ねぎ オレンジ	きのこいっぱい の炊き込みご飯。 具たくさんで 美味ですよ。
9	木	雑穀ごはん 揚げ魚ケチャップ煮 野菜の鶏そぼろ煮 わかめの味噌汁 いちご	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 雑穀ミックス オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	白身魚 鶏挽き肉 わかめ ミルク	玉葱 にんにく しめじ パセリ 大根 にんじん 乾しいたけ いちご グリーンピース冷 えのき ねぎ	いちごにはビタミンC がいっぱい。 風邪を予防します。
10	金	沖縄そば 青菜の白和え バナナ	玄米おにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 白ごま 米 玄米	豚三枚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 味付けのり 調製豆乳	ねぎ 小松菜 人参 バナナ	小松菜の白和えは カルシウム・鉄分が 豊富な料理。
13	月	ビーフカレー 大根甘酢和え あっさりコーンスープ チーズ ブルーネ	黒糖バナナヨーグルト ノンソルトクラッカー	米 じゃが芋 黒糖 ノンソルトクラッカー	牛肉 鶏挽き肉 加工牛乳 チーズ プレーンヨーグルト スキムミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム缶 ピーマン 大根 パセリ 二十日大根 バナナ クリームコーン缶 ブルーネ	大根甘酢和えには 2種類の大根を 使っています。 何かわかるかな～
14	火	すき焼き丼 芋いも煮ころがし ふのすまし汁 バナナ	そうめんいりちやー 豆乳	米 冷) 里芋 さつまい 心 そうめん	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 調製豆乳	玉葱 白菜 春菊 糸こんにゃく えのき ねぎ バナナ 人参 なら	豚肉のすき焼きです。 春菊も頑張って 食べてね！

\*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29年2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 水	雑穀御飯 魚のカレー照り焼き 大根うちん和え 白菜団子汁 オレンジ	さつまいもきなこまふし ミルク	米 もちぎび 押麦 春雨 さつまいも	白身魚 豚挽き肉 きなこ ミルク	大根 生姜 白菜 しめじ オレンジ	冬が旬の大根と白菜。 旬の野菜は甘く 美味しく、家計にも 優しいんです。
16 木	お弁当会	黒糖棒 ミルク	黒糖棒	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！
17 金	雑穀御飯 煮魚 野菜の納豆和え ふろふき大根 もやしのみそ汁 りんご	エビと野菜のかき揚げ ミルク	米 もちぎび 押麦	赤魚 挽きわり納豆 合挽き肉 あみえび 卵 ミルク	生姜 キャベツ 小松菜 人参 大根 もやし ごぼう トウモロコ りんご 玉葱 にら	納豆を野菜で 和えてみる・・・ 納豆初心者には 食べやすいです。
18 土	タコライス オレンジ 豆乳	パン ミルク	米 パン	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト オレンジ	子供も大人も 大好きタコライス！ トッピングの野菜も ちゃんと食べてね！
20 月	親子丼 セロリ酢の物 豆腐のみそ汁 みかん	ジャムパン 豆乳	米 食パン ジャム	きざみのり 鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐 調製豆乳	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 大根 セロリー 赤ピーマン しめじ 長葱 みかん	県産セロリのおいしい 季節です。 意外と子供たちに人気 ですよ！煮込み料理や スープにもいいですね！
21 火	発芽玄米雑穀御飯 魚のアボカドソースかけ ひじき炒め 里芋のみそ汁 グレープフルーツ	ポテトフライ フルーツ野菜ジュース	米 発芽玄米 押麦 もちぎび マヨネーズ 冷) 里芋 じゃが芋	白身魚 ひじき 豚肉 わかめ	アボカド 玉葱 赤ピーマン にんじん 島人参 いんげん グレープフルーツ	色鮮やかな島人参、 インゲンの入った ひじき炒め、おいしそう ですね！
22 水	野菜そば やま芋ニラいりちー いちご	玄米味噌おにぎり チーズ 豆乳	ゆで沖縄そば やまいも 米 玄米	豚肉 豚バラ肉 ツナ缶 味付けのり プロセスチーズ 調製豆乳	キャベツ 人参 もやし にら いちご	どちらが大きな山芋か、 勝負する、山芋スープ 大会、というのが 沖縄各地にあります おもしろいですね！
23 木	オムライス 大根サラダ 白菜スープ りんご	石垣まんじゅう ミルク	米 黒こま さつまいも	鶏もも肉 卵 ささみ 牛乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリーンピース冷 大根 胡瓜 ホールコーン缶 白菜 ねぎ 生姜 りん ご	白菜と生姜のスープで 体を温めましょう 生姜は代謝の働きを 良くします。
24 金	雑穀御飯 味付けのり おでん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	パン ココア	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 パン	のり ソーキ骨 厚揚げ豆腐 うすら卵缶 わかめ ミルク スキムミルク	大根 胡瓜 みかん缶 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 お願いします。
25 土	ドライカレー みかん 豆乳	タンナファクルー ブルー ミルク	米 はちみつ タンナファクルー	合挽き肉 鶏レバー 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン みかん ブルー	ドライカレーの中に レバーを入れて 鉄分アップしています
27 月	ホワイトシチュー 野菜サラダ オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 じゃが芋 ケーキ	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 カリフラワー レタス 胡瓜 トマト オレンジ	寒い日はシチュー等の 体を温めるメニューが 食べたくなりますね。
28 火	雑穀ごはん レバーカツ ブロッコリーソテー ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	シナモンラスク 豆乳	米 押麦 もちぎび 食パン	豚レバー 卵 豚バラ肉 わかめ 絹ごし豆腐 調製豆乳	にんにく ブロッコリー 玉葱 人参 コーン缶 長葱 バナナ	鉄分の宝庫レバー 今日はカツにして 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。

