



平成29年3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	ポークカレー 温野菜サラダ しいたけの卵スープ りんご	スティックパン 豆乳	米 ジャガイモ ごまドレッシング パン	豚肉 卵 調製豆乳	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 南瓜 乾しいたけ	ブロッコリーとは ビタミンCがたっぷり。 風邪の予防にも なります。
2	木	雑穀ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー	黒糖アガラサー ミルク	米 押麦 もちきび マヨネーズ ジャガイモ 黒糖	鮭 沖縄豆腐 豚肉 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ ブルー レーズン	アガラサーとは 沖縄の方言で 黒砂糖を入れた 蒸しカステラの事。
3	金	雛ちらし寿司 えび天ぷら 大根と島人参の煮物 ゆし豆腐 フルーツゼリー	シフォンケーキ 豆乳	米 白ごま ゼリー シフォンケーキ	卵 きざみのり 桜でんぶ えび 白身魚 豚肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ 調製豆乳	胡瓜 乾しいたけ 冷) ムキ枝豆 大根 人参 島人参	今日はひな祭り。 女の子のすこやかな 成長を祈る節句です。
4	土	スパゲティーナポリタン たんかん 豆乳	パン ミルク	スパゲティ パン	豚バラ肉 粉チーズ 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 ピーマン しめじ トマト缶 たんかん	バナナは食物繊維や ビタミンが豊富な 栄養満点果物です 手軽に摂れるので いいですね!
6	月	雑穀御飯 ぎせい豆腐 千切りイリチー イナムドウチ いちご	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 黒糖 胚芽クラッカー	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 刻み昆布 豚肉 かまぼこ 固形ヨーグルト	人参 乾しいたけ 切干し大根 切こんにゃ く 大根 ねぎ いちご	子供たちに残したい ですね! うちな〜料理。
7	火	雑穀御飯 根菜とトマトのシチュー ポイルブロッコリー わかめのすまし汁 ブルー	麸△麸△ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちみつ マヨネーズ 車心	鶏肉 スキムミルク スチース わかめ ミルク 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 大根 ごぼう れんこん トマト缶 ブロッコリー しめじ トウモロ ブルー	れんこん、ごぼう 大根、カミカミ シチュー!
8	水	沖縄そば 島菜の白和え バナナ	いなり寿司 小魚	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米 白ごま	豚三枚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 いなりの皮 カエリ	玉葱 人参 ねぎ からし菜 バナナ	大好きな沖縄そば 副菜も一緒に食べて バランス良く!
9	木		まんじゅう ミルク	まんじゅう	ミルク		みんなで遠足 たくさん遊んで たくさんお弁当も 食べてね!
10	金	雑穀御飯 チキンのコーンフレーク揚げ 野菜イリチー もやしのみそ汁 たんかん	じゃが芋団子ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 コーンフレーク じゃが芋 白玉粉 黒糖	鶏もも肉 卵 ツナ缶 油揚げ 金時豆 カエリ	にんにく キャベツ 人参 いんげん 島人参 もやし ねぎ たんかん	サクサク、コーン フレークの衣の チキンは子供たちに 大人気です!
11	土	豚肉と野菜の丼 グレープフルーツ 豆乳	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 厚揚げ豆腐 調製豆乳 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんにく しめじ グレープフルーツ	お肉も野菜も 豆腐も栄養満点の丼 食べやすく いいですね!
13	月	大豆キーマカレー 野菜サラダ 卵と野菜のスープ りんご	マーライカオ ミルク	米 ジャガイモ 白ごま	合挽き肉 卵 スキムミルク 加糖練乳 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 セロリー トマト缶 ピーマン 赤ピーマン レタス 胡瓜 トマト 白菜 人参 りんご	今日は大豆入りの カレー。苦手な豆を みんなの好きな カレーに混ぜて みました〜。
14	火	雑穀御飯 さばの竜田揚げ 青菜と厚揚げの煮浸し 大根の味噌汁 オレンジ	黒糖ちんびん 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖	さば 白身魚 厚揚げ豆腐 卵 調製豆乳	生姜 にんにく 小松菜 人参 えのき 大根 しめじ 貝割れ大根 オレンジ	青魚特有の 臭みや味は 揚げる事で 解決します。
15	水	雑穀ごはん 豚肉とレバーの焼肉 もやしの和え物 豆腐の味噌汁 バナナ	シリアルビスケット ミルク	米 雑穀ミックス ビスケット	豚レバー 豚肉 かに風味かまぼこ 沖縄豆腐 ミルク	玉葱 人参 茄子 ほうれん草 もやし えのき ねぎ バナナ	成長期に必要な 鉄分=レバーを 食べやすく 焼肉にしました。

*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3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
16	木	とうもろこし御飯 魚のトマトソースかけ 大根ソテー 白菜とチキンのスープ いちご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび	白身魚 豚バラ肉 鶏もも肉 ミルク	コーン缶 にんにく トマト缶 玉葱 大根 人参 島人参 ピーマン 白菜 生姜 ねぎ いち ご	甘味もあって彩りも きれいな、とうもろこし 御飯。お米とコーンを 一緒に炊き込みます！
17	金	雑穀御飯 白身魚のかみ揚げ 焼き 白菜の中華風和え いかすみ汁 りんご	ごまクリームサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン ごまクリーム	白身魚 ピザチーズ いか 豚肉 調整豆乳	玉葱 赤ピーマン パセリ 白菜 生姜 人参 ニガナ りんご	血液サラサラにする イカ墨。美味しいよ、 怖がらずに食べてね！ お替換え余分に 持たせて下さい。
18	土	牛丼 オレンジ 豆乳	パン ミルク	米 パン	牛肉 調整豆乳 ミルク	玉葱 にんじん 生しいたけ こんにゃく にんにく 生姜 グリーンピース オレンジ	春はグリーンピースが 時期ですね！ 生のグリーンピースを 茹でているいろいろな物に トッピングしてみてね！
21	火	雑穀御飯 鶏肉のオレンジ煮込み サラダスパゲッティ ジュリアンスープ ブルーベリー	菜の花サンド フルーツ野菜ジュ ース	米 もちきび 押麦 スパゲッティ マヨネーズ ロールパン じゃが芋	鶏もも肉 ツナ缶 鶏むね肉	しめじ パセリ 胡瓜 ホールコーン缶 ツ 玉葱 人参 ブルー ベリー 菜の花	調味料として オレンジジュースを 使いました。 感想聞かせてね。
22	水	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 麩いりちー 大根とわかめのすまし汁 オレンジ	スイートポテト ミルク	米 雑穀ミックス 車心 さつま芋	鮭 卵 豚肉 わかめ ミルク	キャベツ 人参 たら 大根 オレンジ	シンプルな焼き魚に 具だくさんの小鉢を 合わせてバランス 良く！
23	木	中味そば ワカメと大根の和え物 バナナ	かまぼこおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚中味 豚肉 わかめ 魚のすり身 卵	系こんにゃく 乾しいたけ 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 バナナ 梅干し 人参 ごぼう たら	おやつのかまぼこで 巻いたおにぎり。 調理の先生が 一生懸命作りました。 喜んでくれるといいな～
24	金	発芽玄米雑穀御飯 チキンムニエル外カリ 春雨サラダ なめこ汁 いちご	フルーツヨーグルト 塩せんべい あたりめ	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ 春雨 白ごま	鶏むね肉 卵 ささみ 卵 沖縄豆腐 わかめ プレーンヨーグルト スキムミルク あたりめ	赤ピーマン きゅうり ピクルス 人参 胡瓜 なめこ いちご 黄桃缶 バナナ	脂肪の少ない胸肉に タルタルソースを かけてボリューム アップ！！
25	土	親子丼 ブルーベリー ミルク		米	ささみのり 鶏もも肉 卵 ミルク	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ 生姜 ブルーベリー	丼ものは具だくさん にすると栄養バランスが 良くなりますよ。
27	月	雑穀ごはん わかさぎの磯から揚げ 人参シリシリ 厚揚げと青菜の味噌汁 バナナ	焼き芋 ミルク	米 押麦 もちきび さつま芋	わかさぎ 白身魚 あおのり粉 卵 厚揚げ豆腐 ミルク	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 バナナ	骨ごと食べられる 小魚も食べられるように なったかな？
28	火	雑穀ごはん 豚カツ パパヤーちゃんぶるー 大根の味噌汁 グレープフルーツ	ホットケーキ 豆乳	米 押麦 もちきび ホットケーキミックス はちみつ	豚ヒレ肉 卵 沖縄豆腐 ベーコン 牛乳 調整豆乳	にんにく 青パパイア 人参 たら 大根 しめじ 貝割れ大根 グレープフルーツ	豚肉はビタミンB1が 豊富な食材です。 疲労回復効果が 期待されます。
29	水	チキンカレー 大根と人参の甘酢漬け かき玉汁 オレンジ	三月菓子 豆乳	米 じゃが芋 白ごま	鶏もも肉 卵 調整豆乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 しめじ りんご グリーンピース冷 大根 ねぎ 乾しいたけ オレンジ	大好きなカレーライス！ たくさん食べて 元気いっぱい。

*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。

