



平成29年5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	月	雑穀御飯 和風厚焼き卵 くーびいりちー 鶏レバー汁 オレンジ	楚辺ポーポー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 ジャガ芋	しらす干し ミルク 沖縄豆腐 卵 刻み昆布 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉	人参 ねぎ しいたけ 切干し大根 糸こんにゃく にんにく には オレンジ	今日から5月です。 連休に備えて 栄養満点の給食ですよ！ たくさん遊んでね！
2	火	オムライス チキンの照煮 コールスローサラダ コーンジャガイロースープ ぶどう	プリンアラモード 麦茶	米 マヨネーズ じゃが芋 プリン 砂糖	鶏もも肉 卵 スキムミルク	にんにく 玉葱 人参 生姜 マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ りんご セロリ パセリ クリームコーン缶 ぶどう みかん缶	一足早い 「こどもの日」献立。 お子様ランチ風？に なっているかな～
6	土	マーボー豆腐丼 ぶどう フルーツ野菜ジュース	タンナファクルー バナナ ミルク	米 タンナファクルー	豚挽き肉 沖縄豆腐 ミルク	にんにく 玉葱 バナナ 乾しいたけ ぶどう グリーンピース冷	連休明けは 体に優しい お豆腐料理。
8	月	もずく丼 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	黒糖バナナヨーグルト 塩せんべい	米 マヨネーズ 黒糖	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ プレーンヨーグルト スキムミルク	ゴーヤー 赤ピーマン 南瓜 枝豆 ねぎ グレープフルーツ バナナ	今日はゴーヤーの日！ 今年 初のゴーヤーは もずく丼のトッピング です！
9	火	雑穀御飯 魚のよもぎ天ぷら 麩いりちー 冬瓜のみそ汁 ブルーベリー	スイートコーン バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 車心	白身魚 卵 豚肉 鶏むね肉 ミルク	よもぎ キャベツ 人参 には 冬瓜 トウモロコシ ブルーベリー スイートコーン ホールコーン缶 バナナ	フーチバーは年中ある イメージですが、 春が旬です。色々な 物に刻んで入れてね！
10	水	沖縄そば 野菜とささみの和え物 オレンジ	クファージュシー キャンディーチーズ	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かまぼこ ささみ ひじき プロセスチーズ	ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 オレンジ 乾しいたけ	大好きな沖縄そば 副菜は、野菜料理を 添えてバランス良く！
11	木	雑穀御飯 ぎせい豆腐 大根イリチー キャベツのみそ汁 ぶどう	もずくかき揚げ 麦茶	米 もちきび 押麦	沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおのり粉 卵 豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく	人参 乾しいたけ 大根 には キャベツ ごぼう ねぎ ぶどう 玉葱	沖縄県産もずくの 時期です！ 酢の物や天ぷら 味噌汁にもおすす めです！
12	金	雑穀御飯 手作りナゲット マーミナーイリチー 南瓜のみそ汁 オレンジ	エッグサンド アセロラジュース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ロールパン	ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉	キャベツ もやし 人参 いんげん 南瓜 えのき ねぎ オレンジ コーン缶 胡瓜	手作りナゲット！ 簡単なのでお家でも 作ってみてください ね！
13	土	雑穀御飯 トマトシチュー バナナ 豆乳		米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちみつ	豚肉 チーズ スキムミルク 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 キャベツ トマトホール缶 バナナ	トマトシチュー チーズやスキムミルク を入れてカルシウム アップ↑↑
15	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ わかめと玉葱の味噌汁 オレンジ	カントリークッキー ドライブルーベリー 豆乳	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ 白ごま	味付けのり 豚肉 卵 ツナ缶 わかめ スキムミルク 調製豆乳	玉葱 赤ピーマン には 生姜 胡瓜 コーン缶 人参 オレンジ ブルーベリー	豚肉と玉葱の相性は 抜群！ 疲れたな～と感じたら 豚肉と玉葱の組み合わせの 料理を食べてみてね。
16	火	雑穀御飯 鮭の照焼き 千切りイリチー じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	レアチーズケーキ 麦茶	米 もちきび 押麦 黒糖 ジャガ芋 胚芽クラッカー	鮭 刻み昆布 豚肉 油揚げ 牛乳 ゼラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト	生姜 切干し大根 人参 には ねぎ バナナ	切り干し大根は 栄養満点！ 家庭でも献立に 使ってみてね。
17	水	チキンカレー ブロッコリーサラダ しいたけの卵スープ グレープフルーツ	紅芋アンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 紅芋 タピオカ粉	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご ブロッコ リー グリーンピース冷 コーン缶 乾しいたけ グレープフルーツ	紅いモを使った アンダギー。 昔から沖縄で食べる おやつです。

*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29年5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
18	木	お弁当会	まんじゅう ミルク	まんじゅう	ミルク		今日のお弁当は 何が入ってるかな～？ 楽しみですね！
19	金	雑穀御飯 豚肉の照り焼き ひじきのツナサラダ 青菜の味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび・押麦 はちみつ マヨネーズ 白ごま	豚肉 ひじき ツナ缶 ミルク	にんにく 人参 小松菜 赤ピーマン 枝豆 ホールコーン缶 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！
20	土	ソース焼きそば バナナ 豆乳	スティックパン ミルク	茹で中華めん パン	豚肉 あおのり粉 調製豆乳 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ バナナ	焼きそばはたっぷりの 野菜を入れて食べてね。
22	月	中華丼 春雨サラダ アーサと豆腐のすまし みかん缶	そうめんいりちゃー ミルク	米 黒糖 春雨 白ごま そうめん	豚肉 ささみ 卵 乾燥あおさ 沖縄豆腐 ツナ缶 ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 胡瓜 みかん缶 ねぎ	中華丼を美味しく 作るには、 たくさんの種類の 材料からでる 旨味と愛情？
23	火	肉そば 大根の和え物 グレープフルーツ	鮭おにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 かまぼこ かに風味かまぼこ 鮭 味付けのり 調製豆乳	ねぎ 大根 胡瓜 グレープフルーツ	そばの日は どうしても野菜が 足りません。夕食 には野菜料理を！
24	水	雑穀ごはん 魚の薬味味噌焼き 春ごぼう炒め 絹ごしとしめじのすまし汁 バナナ	大学芋 豆乳	米 押麦 もちきび 白ごま さつま芋 黒ごま	白身魚 ちぎ揚げ 絹ごし豆腐 調製豆乳	生姜 ねぎ ごぼう いんげん 人参 乾しいたけ しめじ みつば バナナ	柔らかい旬の ごぼうで作った ごぼう炒め。 いい香りです・・・
25	木	雑穀ごはん のり納豆 鶏のから揚げ パインのフルーツサラダ 小松菜とえのきの味噌汁 ブルーベリー	キャロットケーキ 豆乳	米 雑穀ミックス マヨネーズ	納豆 のり佃煮 鶏もも肉 卵 調製豆乳	生姜 にんにく キャベツ 人参 パイン缶 パセリ 小松菜 えのき ブルーベリー レモン	定番の鶏から揚げには さっぱりとしたサラダを 添えてみました。
26	金	雑穀ごはん タンドライフィッシュ パパイヤ炒め セロリときゃべつの味噌汁 オレンジ	固形ヨーグルト カルシウムウエハース	米 押麦 もちきび カルシウムウエハース	鮭 ベーコン プレーンヨーグルト 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 青パパイヤ 人参 いんげん セロリー キャベツ オレンジ	セロリと味噌汁で 相性がいいんです。 今回は味噌汁の具に 入れてみました。
27	土	御飯 ホワイトシチュー ぶどう 豆乳	かりんとう キャンディーチーズ ミルク	米 じゃが芋	鶏もも肉 ミルク スキムミルク 調製豆乳 チーズ	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 しめじ ぶどう	優しい味のシチュー。 子供たちが好きな クリームタイプ。 スキムミルクで カルシウムアップ！
29	月	ポークカレー 甘酢セロリー アーサ汁 オレンジ	黒糖アガラサー 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	豚肉 乾燥あおさ 牛乳 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 フロccoli しめじ りんご セロリー オレンジ レーズン	アガラサーとは 沖縄の方言で 蒸しカステラの事を いいます。
30	火	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ 豆腐の土佐揚げ 大根の味噌汁 バナナ	もずくヒラヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦	白身魚 沖縄豆腐 糸削り節 おきなわもずく 卵 ミルク	人参 玉葱 ピーマン 大根 しめじ 貝割れ大根 バナナ ねぎ	もずくを使った ヒラヤーチー！ 美味しいですよ。
31	水	2色丼 春のサラダ うどん汁 グレープフルーツ	芋天ぷら 豆乳	米 押麦 もちきび マヨネーズ うどん さつま芋	鶏挽き肉 卵 きざみのり なると わかめ 調製豆乳	生姜 人参 レタス コーン缶 トマト ねぎ グレープフルーツ アスパラ	アスパラ・コーン 春のカラフルサラダ です！

*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。

