



平成29年6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
1	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 人参シリシリ もずくの味噌汁 ぶどう	南瓜マフィン 豆乳	米 もちぎび 押麦	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 おきなわもずく なると 牛乳 調製豆乳	人参 いんげん 玉葱 ねぎ 長葱 ぶどう 南瓜	豆腐のナゲットは 使う野菜を変えると 色々な食感が楽しめます。
2	金	発芽玄米雑穀御飯 わかさぎカレー粉揚げ タマナーちゃんぶるー わかめと玉葱の味噌汁 オレンジ	きなこラスク ブルー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび フランスパン	わかさぎ 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ きなこ ミルク	キャベツ 人参 玉葱 オレンジ ブルー	少し早目ですが 今日は噛むことを 意識して食べてみしょう カミカミ！頑張っね。
3	土	ミックスチャーハン チーズ バナナ 豆乳	カステラ ミルク	米 カステラ	合挽き肉 卵 あみえび プロセスチーズ 調製豆乳 ミルク	生しいたけ グリーンピース冷 ホールコーン缶 バナナ	赤・黄・緑 目でも楽しんで 食べてね。
5	月	雑穀御飯 のり納豆 豚肉のブルー炒め 南瓜甘煮 アーサのみそ汁 グレープフルーツ	オートミールクッキー おしゃぶり昆布 豆乳	米 もちぎび 押麦 オートミール	納豆 のり佃煮 豚肉 乾燥あおさ 卵 おしゃぶり昆布 調製豆乳	玉葱 ブルー 人参 赤ピーマン 南瓜 枝豆 えのき レーズン グレープフルーツ クランベリー	オートミールは ビタミン・ミネラル 豊富です。離乳食にも おすすめです！
6	火	沖縄そば モーウィ和え物 バナナ	みそおにぎり スティックごぼう 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かまぼこ ツナ缶 糸削り節 豚バラ肉 味付けのり 調製豆乳	ねぎ 胡瓜 人参 バナナ ごぼう	スティックごぼう カミカミ！噛む力を 育てます。
7	水	発芽玄米雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き いんげんともやしの炒め 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	手作り赤しそジュース タンナファクルー 小魚	米 発芽玄米 押麦 もちぎび マヨネーズ タンナファクルー	白身魚 チーズ 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ カエリ	玉葱 赤ピーマン パセリ もやし 葱 いんげん 人参 レモン オレンジ 赤しそ	赤シソの時期ですね！ アントシアニン・ ポリフェノールが 豊富で夏バテ予防に なります。
8	木	ロールパン チリコンカン ポテトサラダ キャンディーチーズ 野菜スープ グレープフルーツ	玄米おにぎり 豆乳	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ 米 玄米	レッドキドニー缶 豚バラ肉 チーズ ウインナー ツナ缶 鶏むね肉 味付けのり 調製豆乳	玉葱 にんにく 人参 トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ セロリー グレープフルーツ	玄米おにぎり。 普段のごはんより たくさんカミカミ してね！
9	金	雑穀御飯 チキンのコーンフレーク揚げ 冬瓜ウブサー わかめのすまし汁 ぶどう	さつま芋きなこまぶし 小魚 ミルク	米 もちぎび 押麦 コーンフレーク さつま芋	鶏もも肉 卵 豚肉 沖縄豆腐 わかめ きなこ カエリ ミルク	にんにく 冬瓜 人参 にら しめじ トウモロコシ ぶどう	大好きなチキン コーンフレークが パリパリして 食べた時、いい音が 聞こえてきます
10	土	和風そぼろ丼 オレンジ 豆乳		米	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 調製豆乳	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 オレンジ	お野菜・豆腐・お肉 色々な種類の食材が 入った和風そぼろ丼 栄養満点です
12	月	雑穀御飯 回鍋肉風 しらすのだし巻卵風 わかめスープ オレンジ	黒糖ちんすこう おしゃぶり昆布 ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま 黒糖 黒ごま	豚肉 厚揚げ豆腐 しらす干し わかめ あおのり粉 卵 おしゃぶり昆布 ミルク	生姜 キャベツ たけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン 長葱 人参 玉葱 乾しいたけ オレンジ	中華料理の回鍋肉 (ホイコウロウ)に 揚げ豆腐をプラスした ので回鍋肉風に！ ご飯が進みます。
13	火	雑穀ごはん 魚のから揚げ 五目煮 小松菜と卵の味噌汁 グレープフルーツ	サンドイッチ 豆乳	米 雑穀ミックス 食パン じゃが芋 マヨネーズ	白身魚 鶏もも肉 卵 ツナ缶 プロセスチーズ 調製豆乳	大根 人参 ごぼう 小松菜 胡瓜 グレープフルーツ	コロコロ形の五目豆。 上手にお口に 運べるかな～。 カミカミ献立です。
14	水	かみかみカレーライス 温野菜サラダ お豆腐スープ ブルー	フルーツヨーグルト 野菜クラッカー 小魚	米 じゃが芋 ごまドレッシング 白ごま 野菜クラッカー	豚肉 カエリ レッドキドニー缶 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ プレーンヨーグルト	ごぼう 人参 玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 南瓜 ブルー 黄桃缶 バナナ	ごぼうの歯ごたえが あるカレー～なんだけど 煮込んで柔らかく なっちゃったかな～。

*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6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	木	お弁当会	シリアルビスケット ミルク	シリアルビスケット	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！
16	金	雑穀御飯 鮭のムニエル 干切りイリチー 厚揚げと青菜の味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖	鮭 刻み昆布 豚肉 厚揚げ豆腐 ミルク	パセリ 切干し大根 人参 なら 小松菜 グレープフルーツ	うちなー料理の 干切りイリチー 意外と子供たちも 好きですよ！
17	土	親子丼 みかん缶 豆乳	パン ミルク	米 パン	ささみのり 鶏もも肉 卵 調整豆乳 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 みかん缶	親子丼に野菜や きのこをプラス して栄養アップ！
19	月	雑穀御飯 魚のよもぎ天ぷら もずくの酢の物 うちなー味噌汁 ぶどう	そうめんいりちやー 豆乳	米 もちきび 押麦 そうめん	白身魚 卵 おきなわもずく 豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 調整豆乳	よもぎ 生姜 レモン 胡瓜 大根 山東菜 ぶどう 玉葱 人参 ねぎ	苦手なヨモギは 刻んで水さらして アクを抜き、水気を しぼり天ぷら衣に混ぜ ると香りよく食べやす くなります。
20	火	雑穀御飯 うちなー風イリチー トマトの胡麻酢 小松菜とえのきの味噌汁 パイン缶	ポテトフライ 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ カエリ 調整豆乳	大根 人参 なら トマト 胡瓜 小松菜 えのき パイン缶	先に豚肉の煮付けを 作り、大根などの野菜の 野菜の煮付けと 合わせます。
21	水	特製みそラーメン 野菜とささみの和え物 すいか	クファージュシー ミルク	茹で中華めん 白ごま 米	豚肉 ささみ ひじき ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 コーン缶 ねぎ キャベツ 胡瓜 すいか 乾しいたけ	麺以外は全て手作りの 特製ラーメン！ 野菜の小鉢を添えて バランス良く。
22	木	雑穀御飯 味付けのり 鶏のケチャップ煮 マカロニサラダ 冬瓜の味噌汁 グレープフルーツ	月桃蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ	味付けのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 わかめ 加糖練乳 ミルク	にんにく 玉葱 胡瓜 ホールコーン缶 人参 冬瓜 ねぎ グレープフルーツ	明日は慰霊の日 今日のおやつは 月桃の香りのする 蒸しケーキです。
24	土	スパゲッティーナポリタン バナナ 豆乳	バームクーヘン ミルク	スパゲッティ バームクーヘン	ベーコン ウィンナー 粉チーズ 調整豆乳 ミルク	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマトホール缶 バナナ	仕上げにバターを 加えるのが 美味しく仕上げる コツ！！
26	月	ポークカレー 甘酢野菜 卵スープ オレンジ	お芋のかりんとう 豆乳	米 押麦 もちきび じゃが芋 さつま芋	豚肉 スキムミルク 卵 調整豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 フロccoli しめじ りんご セロ リー 乾しいたけ ねぎ オレンジ	お芋のかりんとう！ カミカミ！ みんな大好きな一品 です。
27	火	雑穀御飯 煮魚 野菜イリチー ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	おくらのかき揚げ 豆乳	米 もちきび 押麦	赤魚 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 卵 調整豆乳	生姜 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン ねぎ バナナ オクラ 玉葱	オクラが美味しい 季節になりました。 今日はかき揚げに します。
28	水	発芽玄米雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき玉汁 ぶどう	芋団子ぜんざい せんべい	米 発芽玄米 押麦 もちきび じゃが芋 さつま芋 白玉粉 黒糖 せんべい	鶏もも肉 卵 金時豆	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ ぶどう	酢豚ではなく酢鶏。 家庭でも作ってみてね。
29	木	雑穀御飯 焼き鮭南蛮漬け 南瓜サラダ ソーメン汁 バナナ	ひらやーちー あたりめ (するめ) ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ そうめん	鮭 ツナ缶 卵 あたりめ ミルク	レモン 玉葱 セロリー 胡瓜 赤ピーマン 南瓜 枝豆 貝割れ大根 バナナ なら	暑くなってくると 食欲が落ちてきます。 そういう時におすすぬな 献立が南蛮漬け！ これからの季節にぴったり
30	金	雑穀御飯 レバーカツ パパヤーちゃんぶるー 南瓜コーンスープ グレープフルーツ	ぶどうゼリー かんぱん	米 もちきび 押麦 乾パン 胚芽クラッカー	豚レバー 卵 沖縄豆腐 ベーコン スキムミルク	にんにく 青パパイヤ クリームコーン缶 パセリ 人参 なら グレープフルーツ ぶどうジュース 南瓜	レバーは鉄分の宝庫。 レバーカツにすると 苦手な子も食べられるかも 挑戦してみてください。

*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。

