



平成29年9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	金	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 豆腐ちゃんぶるー わかめと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	鮭 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 牛乳 卵 調製豆乳	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ なら グレープフルーツ	味噌マヨ焼きは鮭以外にも 白身魚、鶏肉を使っても 美味しく仕上がります。
2	土	カレーチャーハン バナナ 豆乳	パン ミルク	米 パン	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン バナナ	カレーの香りは 食欲が増します。 今日はカレーチャーハン です。
4	月	雑穀御飯 ドライカレー ステーキ胡瓜 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	黒糖バナナヨーグルト 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 はちみつ 黒糖	合挽き肉 鶏レバー スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン 胡瓜 グレープフルーツ パナ ナ	ドライカレーに 鶏レバーも入れて 栄養価アップ！
5	火	雑穀御飯 うじら豆腐 干切りイリチー もずくの味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 練りごま(白) 黒糖	沖縄豆腐 魚のすり身 卵 刻み昆布 豚肉 おきなわもずく ミルク	乾きくらげ 人参 グリーンピース 切干し大 根 なら えのき ねぎ オレンジ レーズン	子供たちに人気の もずくの味噌汁 お家ででも作って みてね！
6	水	雑穀御飯 パンフキンシチュー ミモザサラダ 豆乳 バナナ	ゆかりおにぎり 小魚	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま	鶏もも肉 カエリ スキムミルク 卵 調製豆乳 味付けのり	玉葱 人参 キャベツ 南瓜 しめじ レタス クリームコーン缶 胡瓜 トマト バナナ ゆかり粉	大好きなシチューには 多種類の食材を入れて バランスを整えましょう
7	木	発芽玄米雑穀御飯 鯖の照焼き 野菜イリチー さつま芋のみそ汁 ブルー	コールスローサンド オレンジジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび さつま芋 ロールパン マヨネーズ	さば 白身魚 豚肉 チーズ ツナ缶	生姜 キャベツ 人参 いんげん 玉葱 ねぎ ブルー	主食に玄米や雑穀を 混ぜると不足がちな 微量栄養素が手軽に 摂れます
8	金	雑穀御飯 チキンのコーンフレーク揚げ 冬瓜ウブサー 小松菜のすまし汁 ぶどう	さつま芋きなこまぶし 豆乳	米 もちきび 押麦 コーンフレーク さつま芋	鶏もも肉 卵 豚肉 沖縄豆腐 きなこ 調製豆乳	にんにく 冬瓜 人参 なら 小松菜 えのき ぶどう	サクサクして美味しい コーンフレーク揚げ！ 無糖のフレークを 使っています。 作ってみてね！
9	土	豚肉と野菜の丼 オレンジ 豆乳		米 もちきび 押麦	豚肉 厚揚げ豆腐 調製豆乳	キャベツ 玉葱 人参 しめじ にんにく オレンジ	お肉と豆腐、野菜 きのこ いろいろな 食材のあった丼！ 栄養満点です！
11	月	スタミナ丼 三杯酢和え 小松菜と卵の味噌汁 オレンジ	サーターアンダギー おしゃぶり昆布 ミルク	米 黒糖	豚肉 しらす干し 卵 おしゃぶり昆布 ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく なら 大根 トマト 青しそ 小松菜 オレンジ	豚肉には疲労回復 効果のあるビタミン B1がいっぱい！！ ニラとの相性も バッチリ！！
12	火	雑穀御飯 赤魚煮付け 乾物野菜の炒め和え わかめと豆腐の味噌汁 梨	アメリカンドック ミルク	米 もちきび 押麦 春雨 ホットケーキミックス	赤魚 ひじき 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 ウインナー 卵 ミルク	乾かんぴょう しいたけ 人参 ピーマン 梨	現代人が不足 しがちなミネラル分！ 体のバランスをとる 重要な栄養素が豊富 です。
13	水	雑穀御飯 鶏肉のオレンジ煮込み サラダスパゲッティ クリームスープ ブルー	黒糖くずもち あたりめ 豆乳	米 もちきび 押麦 スパゲッティ マヨネーズ じゃが芋 黒糖 芋くず タピオカ粉	鶏もも肉 ツナ缶 ロースハム ミルク きなこ あたりめ 調製豆乳	しめじ パセリ 胡瓜 玉葱 ホールコーン缶 クリームコーン缶 ブルー	オレンジジュースで 煮込んだ鶏肉は あっさり爽やかな 料理です。
14	木	薄切り肉そば ゴーヤー和え物 バナナ	かんだばーじゅーレー 小魚	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ ツナ缶 カエリ	ねぎ ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 バナナ カズラ 人参	時には肩ロース 簡単にスライス肉を 甘辛く煮て 違う味で！

\*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9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 金	雑穀御飯 納豆味噌 鮭の塩焼き 野菜イリチー なめこの味噌汁 ぶどう	レモンバターケーキ 豆乳	米 もちぎび 押麦	納豆 鮭 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 卵 調製豆乳	キャベツ 人参 ピーマン なめこ ねぎ ぶどう レモン	納豆が苦手な人も 甘辛味噌に混ぜれば 匂いも気になりません。 御飯も進みますよ。
16 土	もずく丼 グレープフルーツ 豆乳	タンナファクルー キャンディーチーズ ミルク	米 タンナファクルー	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 豆乳 プロセスチーズ ミルク	ピーマン 赤ピーマン グレープフルーツ	見た目の黒さとは 逆に意外と人気の あるもずく丼。 もずくの新しい 食べ方です。
19 火	ビーフカレー 甘酢大根 卵スープ グレープフルーツ	フルーツヨーグルト おせんべい	米 じゃが芋	牛肉 卵 スキムミルク プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム缶 人参 ピーマン 大根 黄桃缶 椎茸 ねぎ パナナ グレープフルーツ	久々のビーフカレー。 チキンにボーク どれが好きですか？ 苦手な野菜はカレーに 混ぜよう。
20 水	雑穀御飯 魚フライ外付け 冬瓜の鶏そぼろ煮 わかめのすまし汁 ブルー	そうめんいりちゃー 豆乳	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ そうめん	白身魚 卵 ツナ缶 プレーンヨーグルト 厚揚げ豆腐 鶏挽き肉 わかめ 調製豆乳	赤ピーマン 玉葱 人参 冬瓜 乾しいたけ 葱 グリーンピース冷 えのき 長葱 ブルー	大好きな魚フライ 副菜はあっさりした 冬瓜でバランスを 整えています！
21 木	お弁当会	まんじゅう 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！
22 金	雑穀御飯 魚の薬味味噌焼き 麩いりちー 玉葱と油揚げの味噌汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま 車心 ケーキ	白身魚 卵 豚肉 油揚げ ミルク	生姜 ねぎ キャベツ 人参 にら 玉葱 オレンジ	9月生まれの おともたち～ おめでとうございます 台所の先生たちの 愛情いっぱいケーキです
25 月	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 人参シリシリ 大根の味噌汁 オレンジ	オートミールクッキー 豆乳	米 もちぎび 押麦 オートミール	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 わかめ 調製豆乳	人参 いんげん 玉葱 ねぎ 大根 オレンジ レーズン クランベリードライ	人参シリシリは 食べなれた味。 少し苦手な子も チャレンジしてね。
26 火	雑穀御飯 さんまの蒲焼 冬瓜のウブサー ソーメン汁 梨	スティックパン ミルク	米 もちぎび 押麦 そうめん パン	さんま 白身魚 鶏もも肉 沖縄豆腐 ミルク	生姜 冬瓜 人参 にら 貝割れ大根 梨	秋の味覚さんま！ 色々な食べ方がありますが 今日はかば焼きです。
27 水	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ スティック胡瓜 ミネストローネ バナナ	みそおにぎり 豆乳	ロールパン はちみつ マヨネーズ じゃが芋 米	鶏もも肉 ベーコン 鶏挽き肉 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 セロリー トマトホール缶 パナナ	照り焼きチキンバーガー 上手に食べられるかな？
28 木	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ひじきサラダ ゆし豆腐 ぶどう	さつま芋団子ぜんざい おせんべい	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 白ごま さつま芋 白玉粉 黒糖	白身魚 ひじき ツナ缶 ゆし豆腐 乾燥あおさ 金時豆	にんにく 人参 トマトホール缶 玉葱 ホールコーン缶 赤ピーマン 枝豆 ぶど う	淡泊な白身魚は トマトソースをかけて 仕上げてます。
29 金	沖縄そば おからサラダ グレープフルーツ	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 白ごま	豚肉 ちぎ揚げ おから 卵 味付いなりの皮	ねぎ 胡瓜 トマト ホールコーン缶 グレープフルーツ	じゃが芋のかわりに おからを入れた おからサラダ。 カルシウムも豊富です
30 土	そぼろ丼 オレンジ 豆乳	パン ミルク	米 パン	合挽き肉 卵 調製豆乳 ミルク	人参 玉葱 いんげん オレンジ	少し苦手なインゲンも そぼろ丼の中に入 れると食べやすい ですね！

\*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。

