



平成29年10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 |
|----|----|--|----------------------|----------------------------------|--|---|--|
| 2 | 月 | 秋の香りカレー 野菜サラダ 絹ごしのすまし汁 りんご | サラダサンド 豆乳 | 米 さつまい じゃが芋 はちみつ 食パン マヨネーズ | 鶏もも肉 ささみ スキムミルク 絹ごし豆腐 調整豆乳 | にんにく 生姜 玉葱 人参 生しいたけ 舞茸 レタス 胡瓜 トマト みつば りんご キャベツ | 秋をイメージする キノコやお芋の 入ったカレーです。 |
| 3 | 火 | 雑穀御飯 のり納豆 豚肉の味噌炒め 甘酢大根 わかめのすまし汁 青切みかん | 野菜のケーキサレ りんごジュース | 米 もちきび 押麦 | 納豆 のり佃煮 豚肉 わかめ 卵 プロセスチーズ | 玉葱 キャベツ 大根 赤ピーマン にんにく 生姜 人参 えのき トウモロコシ 青切みかん コーン缶 パセリ | お野菜の入った ケーキ、ケーキサレ。 チーズも入って食べ やすいですよ！ |
| 4 | 水 | きのご飯 さばの照り焼き パイと大根の卸し和え 里芋のみそ汁 梨 | お月見団子 ブルー ミルク | 米 冷)里芋 白玉粉 さつまい | 鶏もも肉 さば 白身魚 ミルク きなこ | 乾しいたけ しめじ えのき 人参 生姜 大根 パイン缶 玉葱 梨 南瓜 ブルー | 今日は中秋の名月です 夜はきれいなお月さまを 見ましょう！ |
| 5 | 木 | ロールパン チリコンカン チョップドサラダ チーズ トマトと卵のスープ バナナ | 玄米おにぎり 小魚 | ロールパン さつまい マヨネーズ 米 玄米 白ごま | レッドキドニー缶 豚バラ肉 ささみ プロセスチーズ 卵 味付けのり カエリ | 玉葱 にんにく トマトホール缶 みずな 赤ピーマン 黄ピーマン トマト ねぎ パナナ ゆかり粉 | 豆類の苦手な子も チリコンカンは 頑張って食べれる かな？豆には鉄分や カルシウムが豊富です |
| 6 | 金 | 発芽玄米雑穀御飯 鮭のムニエル 野菜イリチー 茄子のみそ汁 ぶどう | 石垣まんじゅう 豆乳 | 米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒ごま さつまい | 鮭 豚肉 油揚げ 卵 牛乳 調整豆乳 | パセリ キャベツ 人参 いんげん 茄子 ねぎ ぶどう | 不足しがちな 微量栄養素が豊富な 発芽玄米。簡単に 炊飯器で炊けるので おすすめです |
| 7 | 土 | 和風そぼろ丼 グレープフルーツ 豆乳 | パン ミルク | 米 パン | きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 調整豆乳 ミルク | いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 グレープフルーツ | 焼きのりは栄養満点！ 手軽に食べれるので いろいろな料理に トッピングしてね！ |
| 10 | 火 | 雑穀御飯 味付けのり 鶏すき焼き 胡瓜とみかんの和え物 かき卵すまし汁 ぶどう | 野菜のかき揚げ 豆乳 | 米 もちきび 押麦 | 味付けのり 鶏もも肉 わかめ 卵 調整豆乳 | 白菜 糸こんにゃく えのき 長葱 胡瓜 みかん缶 ねぎ ぶどう 人参 玉葱 南瓜 にら | 鶏肉でのすき焼きは 結構ダシクターで 美味しいですよ。 |
| 11 | 水 | 雑穀御飯 和風厚焼き卵 くーびりちー 鶏レバー汁 オレンジ | 楚辺ボーポー ミルク | 米 もちきび 押麦 黒糖 じゃが芋 | しらす干し 豚肉 沖縄豆腐 卵 刻み昆布 鶏レバー 鶏むね肉 ミルク | 人参 ねぎ 乾しいたけ 切干し大根 こんにゃく にんにく にら オレンジ | 普通レバー汁って 豚レバーを使いますが 鶏レバーでも美味しく 柔らかく出来ます。 |
| 12 | 木 | 雑穀御飯 白身魚バターしょうゆ焼き さんぴらごぼう イナムドゥチ ブルー | 大学芋 豆乳 | 米 もちきび 押麦 すりごま さつまい 黒ごま | 白身魚 ひじき 豚肉 調整豆乳 | ごぼう 人参 大根 切こんにゃく ねぎ 乾しいたけ ブルー | バターしょうゆは 鮭や他の魚、 鶏や豚などの 肉でも合う会う。 |
| 13 | 金 | ポークハヤシライス コーンサラダ わかめのすまし汁 りんご | フルーツヨーグルト 胚芽クラッカー | 米 すりごま マヨネーズ 胚芽クラッカー | 豚肉 スキムミルク わかめ プレーンヨーグルト | にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 胡瓜 しめじ えのき パナナ トマト缶 コーン缶 豆みょう りんご 黄桃缶 | きのこたっぷりの ハヤシライス。 野菜もたくさん 入ってます。 |
| 16 | 月 | 雑穀御飯 豆腐ステーキそぼろあん 白菜の和え物 キャベツと鶏肉のみそ汁 グレープフルーツ | ホットドッグ 豆乳 | 米 もちきび 押麦 白ごま 練りごま ロールパン | 沖縄豆腐 合挽き肉 しらす干し 鶏もも肉 ウインナー 調整豆乳 | 舞茸 長葱 生姜 白菜 人参 キャベツ にら グレープフルーツ 胡瓜 | 豆腐も鍋料理や 汁物、ちゃんぶる一 だけではなく立派な 主役になれますよ。 |
| 17 | 火 | 沖縄そば 野菜の3色和え 青切みかん | ツナマヨおにぎり 麦茶 | ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ | 豚三枚肉 かまぼこ ささみ ツナ缶 味付けのり | ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 コーン缶 青切みかん | 大好きな沖縄そば。 だけど野菜が無い。 夕食にはぜひ 野菜料理をお願い します。 |

*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。





平成29年10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 | 水 | 雑穀御飯 揚げさんま デークニーいりちー 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご | スコーン 豆乳 | 米 もちきび 押麦 黒糖 ジャム | さんま開き 白身魚 刻み昆布 ちぎ揚げ 油揚げ 卵 ミルク 調製豆乳 | 大根 人参 乾しいたけ 小松菜 りんご | デークニーとは 方言で大根の事。 いりちーで 大根炒めです。 |
| 19 | 木 | お弁当会 | まんじゅう ミルク | |  | | 今日はお弁当会 何が入っているかな～ 楽しみですね！ |
| 20 | 金 | 混ぜ寿司 煮物 豆腐とワカメのすまし汁 柿 | お誕生ケーキ ミルク | 米 白ごま | むきえび しらす干し 卵 豚肉 沖縄豆腐 わかめ ミルク | 胡瓜 大根 人参 しめじ 枝豆 柿 | 子供はお酢の酸味が のが苦手・・・ 柔らかな酸味の お寿司です。 |
| 21 | 土 | 沖縄ちゃんぽん バナナ 豆乳 | かりんとう ブルー ミルク | 米 かりんとう | 豚肉 なたと ツナ缶 調製豆乳 ミルク | キャベツ 人参 玉葱 にら バナナ ブルー | 長崎のちゃんぽん ではなく沖縄の ちゃんぽん。 肉野菜炒めを ご飯にのせます。 |
| 23 | 月 | ケチャップライス 大根サラダ 南瓜コーンスープ 青切みかん | バナナケーキ 豆乳 | 米 マヨネーズ すりごま | 豚肉 ささみ 卵 スキムミルク プレーンヨーグルト 調製豆乳 | にんにく 玉葱 人参 コーン缶 大根 胡瓜 マッシュルーム缶 グリーンピース冷 南瓜 クリームコーン缶 パセリ 青切みかん バナナ | 赤・黄・緑、 色とりどりの ケチャップライス。 目でも楽しんでね。 |
| 24 | 火 | 雑穀御飯 鮭の照焼き からし菜ちゃんぷるー ワカメときのこの味噌汁 ぶどう | 芋団子ぜんざい せんべい | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 白玉粉 黒糖 せんべい | 鮭 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ 金時豆 | 生姜 からし菜 人参 玉葱 しめじ 長葱 ぶどう | からし菜は沖縄の方言で チキナーといひます。 頑張って食べてね！ |
| 25 | 水 | ポークカレー 大根と人参の甘酢漬け かき玉汁 バナナ | ホットケーキ 豆乳 | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちみつ ホットケーキミックス | 豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 調製豆乳 | にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ りんご 大根 ほうれん草 バナナ | カレーライスはみんな 大好きですね。 苦手な野菜があっても 食べられるかも？ |
| 26 | 木 | 雑穀御飯 魚のハーブ焼き 千切りイリチー じゃが芋と油揚げの味噌汁 りんご | 豆乳くすもち オレンジ | 米 もちきび 押麦 黒糖 じゃが芋 芋くす タピオカ粉 はったい粉 | 白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ 調製豆乳 ミルク | パセリ 切干し大根 人参 にら ねぎ りんご オレンジ | 淡白な白身魚は ハーブを使って 食べやすくしています。 |
| 27 | 金 | 雑穀御飯 レバーカツ パパイヤイリチー 大根の味噌汁 青切みかん | 黒糖ちんすこう 梨 ミルク | 米 もちきび 押麦 黒糖 黒ごま | 豚レバー 卵 ツナ缶 ミルク | にんにく 青パパイヤ 人参 にら 大根 しめじ 貝割れ大根 青切みかん 梨 | レバーカツ！ 以外と子供たちも 大好きな献立です。 |
| 28 | 土 | 親子丼 バナナ 豆乳 | スティックパン ミルク | 米 パン | ぎざみのり 鶏もも肉 卵 調製豆乳 ミルク | 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 バナナ | 豆乳は牛乳に 比べ、鉄分が 豊富です |
| 30 | 月 | ロールパン スパゲティミートソース 温野菜サラダ しいたけの卵スープ オレンジ | みそおにぎり ミルク | ロールパン 米 スパゲティ ごまドレッシング | 牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 卵 ツナ缶 味付けのり ミルク | にんにく 玉葱 セロリー 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー 椎茸 オレンジ | 大好きなスパゲティ たくさん食べてね。 副菜も食べて バランス良く！ |
| 31 | 火 | 雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 ゆしどうふ味噌汁 梨 | パンプキンマフィン ココア | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 | 豚肉 あおのり粉 ゆし豆腐 牛乳 卵 ミルク スキムミルク | 玉葱 赤ピーマン にら 生姜 ねぎ 梨 南瓜 | 今日はハロウィン！ 南瓜を使ったマフィン を準備しています。 |

*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。

