



平成29年11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	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き タマナーちゃんぶるー ラーメン汁 バナナ	プリン せんべい	米 もちきび 押麦 マヨネーズ そうめん プリン せんべい	鮭 沖縄豆腐 豚肉	生しいだけ 人参 玉葱 キャベツ 貝割れ大根 バナナ	鮭は秋の味覚を代表する魚です。 今日はマヨネーズ焼きにさせていただきます。
2	木	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ 柿	オートミールクッキー 豆乳	米 じゃが芋 ごま オートミール	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ 卵 調製豆乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 マッシュルーム缶 りんご グリンピース レタス 胡瓜 トマト 椎茸 葱 柿 レーズン クランベリー	柿にはビタミンCや ビタミンAが豊富。 免疫力を高めてくれます。
4	土	茄子味噌丼 バナナ 豆乳	パン ミルク	米 パン	豚肉 調製豆乳 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン バナナ	少し苦手な茄子。 茄子味噌炒めだと 食べやすいかも?? 少しづつ慣れると 食べれるようになります
6	月	タコライス 南瓜サラダ わかめのすまし汁 ぶどう	いなり寿司 小魚 豆乳	米 マヨネーズ 白ごま	合挽き肉 チーズ わかめ いなりの皮 カエリ 調製豆乳 大豆	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 枝豆 えのき トウモロコシ ぶどう	大好きなタコライス 少し苦手な豆も入れて 慣れるといいな!
7	火	雑穀御飯 魚のコーン焼き 野菜イリチー 大根のみそ汁 柿	スイートポテト ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋 ノンソルトクラッカー	白身魚 豚肉 わかめ ミルク	クリームコーン缶 パセリ キャベツ 人参 ビーマン 黄ビーマン 大根 ねぎ 柿	さつま芋の美味しい 季節です。 お食事にもおやつにも 取り入れましょう!
8	水	中味そば 白菜和え物 りんご	玄米おにぎり ステック大根 豆乳	ゆで沖縄そば 米 玄米	豚中味 豚肉 ささみ のり佃煮 味付けのり 調製豆乳	切こんにゃく しいだけ 玉葱 人参 生姜 ねぎ 白菜 胡瓜 りんご 大根	玄米カミカミ! 不足しがちな 微量栄養素が豊富 です
9	木	発芽玄米雑穀御飯 手作りナゲット 大根の煮物 里芋のみそ汁 梨	ツナサンド オレンジジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ 冷)里芋 ロールパン	ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 わかめ ツナ缶	大根 人参 いんげん 玉葱 梨 胡瓜 ホールコーン缶	手作りナゲット 簡単なのでおすすめ です。豆腐とささみ ミンチを混ぜるだけ!
10	金	黒米ごはん 魚のよもぎ天ぷら おからイリチー シカムドウチ みかん	固形ヨーグルト ウエハース	米 黒米 ウエハース	白身魚 卵 おから 豚肉 ひじき かまぼこ 固形ヨーグルト	よもぎ 人参 乾しいた け 切こんにゃく 大根 ねぎ 青切みかん	シカムドゥッチとは イナムドゥッチの すまし味バージョン です。ちゃんとした 琉球料理ですよ!
11	土	豚肉と野菜の丼 ぶどう スキムミルク		米 もちきび 押麦	豚肉 厚揚げ豆腐 スキムミルク	キャベツ 玉葱 にんにく しめじ にんにく ぶどう	お肉も豆腐も キノコも野菜も いろいろ入った 栄養満点の丼です
13	月	カレー混ぜご飯 白菜しらす和え 洋風スープ みかん	マシュマロ胡麻菓子 豆乳	米 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	卵 合挽き肉 しらす 干し ベーコン 絹ご し豆腐 調製豆乳	生姜 にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリンピース冷 白菜 みずな みかん	カルシウムが 手軽に摂れる しらす干しや ちりめんじゃこを もっと使いましょう。
14	火	雑穀御飯 納豆 鮭の塩焼き 柿と大根の甘酢 わかめのすまし汁 ぶどう	洋風お好み焼き ミルク	米 もちきび 押麦 長芋 マヨネーズ	納豆 鮭 わかめ 卵 ベーコン ピザチーズ あおのり粉 ミルク	柿 大根 えのき トウモロコシ ぶどう キャベツ コーン缶	鮭に柿、大根 ぶどう等秋の食材が ふんだんに使われた メニューです 秋を感じてね!
15	水	牛丼 胡瓜とワカメの和え物 きのこの味噌汁 りんご	ポテトフライ 豆乳	米 じゃが芋	牛肉 わかめ 調製豆乳	玉葱 にんにく 椎茸 系こんにゃく にんにく 生姜 グリンピース冷 胡瓜 キャベツ しめじ えのき りんご	丼ものは いろんな食材を 使い果たくさんに するとバランス良 くなります。

*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11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	お弁当会	スティックパン ミルク	パン	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！
17	金	雑穀ごはん 魚のんにく味噌バター焼き タマネーイリチー 白菜と油揚げの味噌汁 柿	お誕生ケーキ ミルク	米 雑穀ミックス	赤魚 豚肉 油揚げ ミルク	にんにく キャベツ 人参 ピーマン 白菜 ねぎ 柿	味噌とバターの コクにニンニクの パンチをプラスして 魚料理に変化を！
18	土	マーボ豆腐丼 バナナ 豆乳	パン ミルク	米 パン	豚挽き肉 沖縄豆腐 調整豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ バナナ グリーンピース冷	栄養が偏りがちな 丼ものは具たくさん にするよう心掛け ましょう。
20	月	雑穀御飯 豚肉の味噌炒め 南瓜サラダ 絹ごしのすまし汁 ブルーベリー	黒糖バナナヨーグル ト クラッカー	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 黒糖 ノンソルトクラッカー	豚肉 卵 絹ごし豆腐 乾燥あおさ プレーンヨーグルト スキムミルク	玉葱 キャベツ バナナ 赤ピーマン にんにく 生姜 南瓜 胡瓜 ブルーベリー	豚肉はビタミン豊富な お肉！ 疲れを感じ たら豚肉を！！
21	火	カレーうどん フレンチサラダ ヤクルト	味噌おにぎり ミルク	うどん じゃが芋 米	鶏もも肉 油揚げ 乳酸ドリンク ツナ缶 味付けのり ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 みかん缶	カレーうどんは 食べるのが難しい。 いつもより 着替えを持たせて ください。
22	水	さつま芋御飯 さんま梅煮 白菜のソウルフード風味 豚汁 青切りみかん	かき揚げ 豆乳	米 さつま芋 黒ごま 黒糖	さんま 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 ツナ缶 卵 調整豆乳	梅干し 白菜 南瓜 シークワーサー ごぼう 人参 玉葱 青切りみか ん 南瓜	お酢や梅干し効果で 骨まで丸ごと 食べられる さんまの梅煮。
24	金	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 ポテトサラダ お豆腐スープ 梨	芋団子ぜんざい チーズ	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ さつま芋 白玉粉 黒糖	鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ 金時豆 チーズ	にんにく 玉葱 胡瓜 梨	保育園のぜんざいの 団子にはお芋や南瓜 が入って食べやす くなってます
25	土	雑穀御飯 コーンシチュー バナナ 豆乳	タンナファクルー チーズ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 タンナファクルー	鶏もも肉 豆乳 スキムミルク プロセスチーズ ミルク	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 クリームコーン缶 バナナ	野菜たっぷり シチュー！ 体も温まります！
27	月	ポークきのこカレー 温野菜サラダ トマトと卵のスープ みかん	黒糖アガラサー ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 黒糖 ごまドレッシング	豚肉 卵 ミルク	にんにく 玉葱 南瓜 エリンギ しめじ 人参 えのき ブロッコリー マッシュルーム缶 葱 りんご トマト みかん レーズン	色々なきのこを 使ってます。 何種類入ってるかな？
28	火	雑穀御飯 赤魚煮付け パパヤーちゃんぶるー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	紅芋アンダギー 豆乳	米 もちぎび 押麦 紅芋 タピオカ粉	赤魚 沖縄豆腐 ベーコン わかめ 調整豆乳	青パパイヤ 人参 たら 玉葱 バナナ	紅芋の名産地は沖縄の 読谷村です。 今日はアンダギーに していただきます。
29	水	雑穀御飯 豚肉の照り焼き からし菜ちゃんぶるー 大根の味噌汁 りんご	揚げパン 豆乳	米 もちぎび 押麦 はちみつ コッパン	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 きな粉 調整豆乳	にんにく からし菜 人参 大根 しめじ 貝割れ大根 りんご	これから冬にかけて 葉野菜が美味しくなる 季節ですね。
30	木	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ ひじきのツナサラダ ゆし豆腐汁 オレンジ	レアチーズケーキ 柿	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 白ごま 胚芽クラッカー	白身魚 ひじき ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳 ゼラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト	人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 枝豆 ホールコーン缶 ねぎ オレンジ 柿	沖縄県の豆腐消費量は 全国平均の2倍だそうです。 ゆし豆腐は固まる前の 柔らかさが特徴で みんな大好きな献立です。

*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。

