



平成29年12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 揚げ豆腐のみぞれかけ シバニラ炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	ポパイホットケーキ ミルク	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	沖縄豆腐 豚レバー 豚肉 牛乳 卵 ミルク	大根 人参 もやし 玉葱 たら みかん ほうれん草	大根の美味しい 季節になりますね。 今日はみぞれかけて 豆腐と一緒に 頂きます。
2 土	ロールパン スパゲティーナポリタン バナナ 豆乳	シリアルビスケット ミルク	ロールパン スパゲッティ シリアルビスケット	ベーコン ウィンナー 粉チーズ 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム3/4缶 トマトホール缶 バナナ	ナポリタンは イタリアではなく 日本生まれのスパゲティー ケッチャップ味の 家庭的なスパゲティーです。
4 月	親子丼 カラフル甘酢 茄子の味噌汁 バナナ	コーンブレッド 豆乳	米 はちみつ コーングリッツ	きざみのり 鶏もも肉 卵 油揚げ 調製豆乳	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 大根 島人参 茄子 バナナ クリームコーン缶	そろそろ島人参の 季節です！ 県産の黄色の細長い 人参、子供たちに 見せて下さいね！
5 火	雑穀御飯 鮭のチャンチャン焼き 南瓜のそぼろあんかけ わかめのすまし汁 ぶどう	おから焼餅 ミルク	米 もちきび 押麦 もち粉	鮭 鶏挽き肉 わかめ おから ミルク	キャベツ 生しいたけ ホールコーン缶 玉葱 生姜 南瓜 えのき トウモロコシ ぶどう	栄養満点のおから もち粉と混ぜて オープンで焼きます みたらし味でおいしい ですよ！
6 水	ソーキそば 野菜の和え物 りんご	玄米おにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米 玄米	ソーキ骨 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 りんご	今日のメニューは 緑の仲間が不足して います。夕食は 野菜料理でお願い します！
7 木	発芽玄米雑穀御飯 チキンのコーンフレーク揚げ ごぼう煮物 もやしのみそ汁 みかん	固形ヨーグルト 亀の甲せんべい	米 発芽玄米 押麦 もちきび コーンフレーク	鶏もも肉 卵 豚肉 固形ヨーグルト	にんにく ごぼう 大根 人参 乾しいたけ 切こんにゃく もやし しめじ たら みかん	幼児期に不足しがちな カルシウム。 ヨーグルトに豊富に 含まれています
8 金	ロールパン チキンポテトグラタン 野菜サラダ きのこスープ バナナ	鮭おにぎり ミルク	ロールパン じゃが芋 米 白ごま	鶏もも肉 ミルク スキムミルク 粉チー ズ ピザチーズ ベー コン 鮭 味付けのり	玉葱 パセリ レタス 胡瓜 トマト 舞茸 しめじ えのき バナナ	乳製品たっぷりの グラタン。 カルシウムと タンパク質が 豊富です。
11 月	冬の根菜野菜カレー コールスローサラダ 卵スープ みかん	フルーツヨーグルト ウエハース	米 じゃが芋 冷) 里芋 マヨネーズ カルシウムウエハース	豚肉 スキムミルク プレーンヨーグルト 卵	生姜 玉葱 人参 バナナ れんこん 大根 みかん りんご キャベツ 葱 パセリ 乾しいたけ 黄桃缶	いつもとは違った 野菜が入ってます。 探してみましょう。
12 火	さつま芋おこわ さばの塩焼き にがな白和え 大根と鶏肉のみそ汁 ブルー	サラダサンド ぶどうジュース	米 もち米 さつま芋 マヨネーズ 白ごま 食パン	豚肉 さば 白身魚 沖縄豆腐 鶏むね肉 ささみ	人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 二ガナ 大根 島人参 長葱 ブルー ン キャベツ 胡瓜	もち米のおこわ。 もちもちして 子ども達も大好きです。
13 水	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 大根とトマトの酢の物 鶏レバー汁 りんご	南瓜天ぷら 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ じゃが芋	白身魚 ピザチーズ 鶏レバー 鶏むね肉 卵 調製豆乳	パセリ 大根 トマト 青しそ にんにく 人参 島人参 たら りんご 南瓜	普通は豚レバーで 作るレバー汁 保育園では柔らかい 鶏レバーを使っ てます。
14 木	雑穀御飯 味付けのり おでん 胡瓜とコーンの酢の物 わかめとえのきの味噌汁 みかん	ミルクもち チーズ 麦茶	米 もちきび 押麦 じゃが芋 タピオカ粉	味付けのり ソーキ骨 厚揚げ豆腐 わかめ ミルク きな粉 チーズ	大根 胡瓜 ホールコーン缶 玉葱 えのき みかん	大きなカットの おでんの大根！ カミカミ頑張っ てね！

\*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。





平成29年12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 魚のニラ天ぷら 野菜イリチー 青菜の味噌汁 ぶどう	芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 さつま芋 黒糖	白身魚 卵 豚肉 絹ごし豆腐 金時豆	にら キャベツ 人参 いんげん 島人参 小松菜 ぶどう	揚げてニラの 香りが香ばしい 魚の天ぷら。 美味しそう！
16	土	和風そぼろ丼 バナナ 豆乳	パン ミルク	米 パン	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 調製豆乳 ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 バナナ	豆腐をそぼろ状にし 野菜やミンチと一緒に 炒めた和風そぼろ丼 食べやすいので、 お家でもおすすめ
18	月	牛丼 大根うちん和え けんちん汁 りんご	マーライカオ 豆乳	米 じゃが芋 白ごま	牛肉 油揚げ 卵 加糖練乳 調製豆乳	玉葱 人参 生しいたけ こんにゃく にんにく 生姜 グリンピース冷 大根 ごぼう 乾しいたけ りんご	けんちん汁は 精進料理です。 動物性食材は 使いません。
19	火	特製みそラーメン マッシュかぼちゃ バナナ	ツナマヨおにぎり 豆乳	茹で中華めん 白ごま 米 マヨネーズ	豚肉 スキムミルク クリームチーズ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 もやし ホールコーン缶 南瓜 バナナ	本格手作りスープ の味噌ラーメン。 トッピングもあり 安心で満足ラーメン。
20	水	トゥーンジージュシー 鮭の塩焼き 胡瓜とワカメの和え物 南瓜のみそ汁 みかん	胚芽クラッカー 棒チーズ ココア	米 冷) 里芋 胚芽クラッカー	豚肉 刻み昆布 鮭 わかめ しらす干し チーズ ミルク スキムミルク	人参 胡瓜 南瓜 えのき ねぎ みかん	冬至の今日は 一年で一番夜が 長い日です。 ジュシーと南瓜を いただきます
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	クリスマスライス えびフライ外カリス ブロッコリーソテー 南瓜コーンスープ いちご	ケーキ ミルク	米 マヨネーズ ケーキ	えび 卵 ウインナー ミルク	ホールコーン缶 人参 冷) ムキ枝豆 玉葱 ブロッコリー いちご カリフラワー 南瓜 クリームコーン缶 パセリ	メリークリスマス！ 今日の給食は クリスマスカラーで 色とりどりで。
25	月	雑穀御飯 納豆 魚の味噌漬け焼き 大根ごま和え 白菜とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	ごまクリームサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 白ごま 食パン ごまクリーム	納豆 白身魚 調製豆乳	ねぎ 大根 人参 えのき しめじ 白菜 グレープフルーツ	納豆、家庭でも 食べていますか？ 鉄分やカルシウム、 良質のたんぱく質 がとれますよ！
26	火	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ 大根と2色人参の炒め煮 玉葱と油揚げの味噌汁 みかん	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 油揚げ ミルク	大根 人参 島人参 いんげん 玉葱 ねぎ みかん	小魚はカルシウムが 豊富！ カミカミ頑張って 食べてみましょう。
27	水	ポークカレー 柚子白菜甘酢漬け 卵スープ ブルーベリー	アップルパイ 豆乳	米 じゃが芋	豚肉 スキムミルク 卵 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご 白菜 ゆず 乾しいたけ ねぎ ブルーベリー	大好きなカレーライス たくさん食べてね。 柚子の香りの和え物も 食べてみてね！
28	木	年越し沖縄そば ごぼうのサラダ バナナ	タンナファクルー チーズ 豆乳	ゆで沖縄そば マヨネーズ すりごま タンナファクルー	豚三枚肉 かまぼこ ツナ缶 チーズ 調製豆乳	ねぎ ごぼう 人参 ホールコーン缶 胡瓜 バナナ	少し早めの 年越しそばです。 みなさん、良いお年を お迎えください

\*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。

