



平成30年2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 | 木 | 雑穀御飯 煮魚 野菜の納豆和え ふるふぎ大根 もやしのみそ汁 オレンジ | 田芋ジュース 豆乳 | 米 もちぎび 押麦 田芋水煮 | 赤魚 挽きわり納豆 糸削り節 合挽き肉 豚肉 ひじき 調製豆乳 | 生姜 キャベツ 小松菜 人参 大根 もやし トウモロコシ オレンジ 乾しいたけ にんじん ねぎ | 沖繩の食材 田芋をジュースに 混ぜています 探して味わって みてくださいね! |
| 2 | 金 | 恵方巻き 五目煮 あさり味噌汁 いちご | おから焼餅 ミルク | 米 白ごま マヨネーズ もち粉 | 卵 ツナ缶 ミルク かに風味かまぼこ 焼きのり 鶏もも肉 殻付あさり わかめ おから | 胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご | 今日は節分です 皆で豆まきして 恵方巻を食べてね! |
| 3 | 土 | タコライス 豆乳 グレープフルーツ | パン ミルク | 米 パン | 合挽き肉 ミルク レッドキドニー缶 ピザチーズ 調製豆乳 | にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト グレープフルー ツ | タコライスの ミートに豆を 混ぜて栄養価 アップ↑↑ |
| 5 | 月 | 島焼きそば 甘酢大根 ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ | 鮭おにぎり 豆乳 | ゆで沖繩そば 米 白ごま | 豚肉 ちぎ揚げ 沖繩豆腐 わかめ 鮭 味付けのり 調製豆乳 | キャベツ 玉葱 人参 にら 大根 二十日大根 オレンジ | 沖繩では昔から 食べられている 沖繩そばの麺での 焼きそばです。 |
| 6 | 火 | 雑穀御飯 鶏のしそつくね きんぴらごぼう 洋風スープ バナナ | 揚げパン ミルク | 米 もちぎび 押麦 長芋 すりごま コッペパン | 鶏挽き肉 魚のすり身 卵 ひじき 豚肉 ベーコン きな粉 ミルク | 玉葱 青しそ ごぼう 人参 糸こんにゃく みずな パナナ | 長芋と卵の効果で ふっくら柔らかい つくねになります。 |
| 7 | 水 | 雑穀御飯 和風厚焼き卵 野菜とささみの和え物 いかすみ汁 いちご | フルーツヨーグルト 胚芽クラッカー | 米 もちぎび 押麦 胚芽クラッカー | 沖繩豆腐 鶏挽き肉 あおりの粉 卵 ささみ いか 豚肉 プレーンヨーグルト スキムミルク | 人参 乾しいたけ キャベツ 胡瓜 ニガナ いちご 黄桃缶 パナナ | イカ墨は血液を サラサラにします。 癖になる旨みが あって美味しい ですよ。 |
| 8 | 木 | 雑穀御飯 とんかつ 大根とツナの煮物 玉葱と油揚げの味噌汁 りんご | 豆乳くずもち チーズ | 米 もちぎび 押麦 芋くず タピオカ粉 はったい粉 | 豚肉 卵 ツナ缶 油揚げ 調製豆乳 ミルク スキムミルク プロセスチーズ | にんにく 大根 冷) ムキ枝豆 玉葱 ねぎ りんご | サクサクの 出来立て豚かつ。 ビタミンパワー で疲れ知らず。 |
| 9 | 金 | 鶏ときのこの炊き込み御飯 ちくわの磯天ぷら 青菜と厚揚げの煮浸し すまし汁 みかん | ココアスコーン ミルク | 米 ふ ホットケーキミックス | 鶏もも肉 ちくわ 白身魚 あおりの粉 卵 厚揚げ豆腐 わかめ ミルク | 乾しいたけ しめじ えのき 人参 小松菜 ねぎ みかん | 具だくさんの 炊き込みごはん。 いろんな具材から 旨みいっぱい。 薄味で! |
| 10 | 土 | マーボー豆腐丼 フルーツ野菜ジュース バナナ |  | 米 | 豚挽き肉 沖繩豆腐 | にんにく 玉葱 乾しいたけ パナナ グリーンピース冷 | 発酵食品の味噌は がん、生活習慣病、 老化を予防または 改善すると言われて います。 |
| 13 | 火 | 子キンカレー 大根サラダ スープ みかん | マシュマロ胡麻菓子 豆乳 | 米 じゃが芋 ごまドレッシング オートミール マシュマロ ごま コーンフレーク | 鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク わかめ 絹ごし豆腐 調製豆乳 | にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご 大根 グリーンピース ホールコーン缶 白菜 みかん | カレーに生姜や にんにくを 入れると甘口でも 本格的な味わいに。 |
| 14 | 水 | 雑穀御飯 鯖の照焼き 白菜しらす和え 豚汁 りんご | じゃが芋の天ぷら 豆乳 | 米 押麦 もちぎび 冷) 里芋 じゃが芋 | さば 白身魚 しらす干し 豚肉 卵 あおりの粉 調製豆乳 | 生姜 白菜 人参 ごぼう 玉葱 切こんにゃく りんご | 青魚のDHAやEPA は健康にも美容にも いい優秀食品。 家庭でも積極的に! |
| 15 | 木 | お弁当会 | 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! | |

*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30年2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 |
|----|----|--|------------------------|---|--|--|---|
| 16 | 金 | 親子丼 いんげん胡麻和え 南瓜とワカメのみそ汁 バナナ | お誕生ケーキ ミルク | 米 すりごま ケーキ | ぎざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ ミルク | 玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース いんげん 島人参 南瓜 ねぎ バナナ | 彩の人参、旨みの 椎茸を加えた 栄養価アップの 親子丼。 |
| 17 | 土 | ポークハヤシライス 豆乳 ブルー | 固形ヨーグルト 塩せんべい | 米 | 豚肉 スキムミルク 調製豆乳 固形ヨーグルト | にんにく 玉葱 人参 セロリ しめじ トマトホール缶 ブルー | 具材の多い ハヤシライス。 保育園の給食は 野菜がたっぷり！！ |
| 19 | 月 | 2色丼 大根サラダ ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ | カントリークッキー ブルー 豆乳 | 米 押麦 もちきび ごまドレッシング 白ごま | 鶏挽き肉 卵 ぎざみのり わかめ 絹ごし豆腐 豆乳 スキムミルク | 生姜 人参 大根 胡瓜 ホールコーン缶 長葱 オレンジ プルー ン | そぼろと人参シリシリ の2色丼。 食べやすく丼に しています。 |
| 20 | 火 | 雑穀御飯 鮭の塩焼き 筑前煮 じゃが芋と油揚げの味噌汁 いちご | シリアルミルク チーズ | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ | 鮭 鶏もも肉 油揚げ ミルク プロセスチーズ | ごぼう れんこん水煮 人参 乾しいたけ 切こんにゃく ねぎ いちご | ごぼう、れんこんと が入った筑前煮。 カミカミして 食べてね。 |
| 21 | 水 | 沖縄そば おからサラダ バナナ | 味噌おにぎり 麦茶 | ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 | 豚三枚肉 ちき揚げ おから 卵 ツナ缶 味付けのり | ねぎ 胡瓜 トマト ホールコーン缶 バナナ | おからサラダは みんな大好きな 献立です。 |
| 22 | 木 | 雑穀御飯 レバーカツ タマナーちゃんぶるー かき玉汁 グレープフルーツ | 焼き芋 豆乳 | 米 もちきび 押麦 さつま芋 | 豚レバー 卵 沖縄豆腐 豚肉 調製豆乳 | にんにく キャベツ 人参 ねぎ 乾しいたけ グレープフルーツ | レバーが苦手な子も レバーカツなら 大丈夫！ しっかり食べて 元気いっぱい！ |
| 23 | 金 | 雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 ブロッコリーソテー 南瓜コーンスープ ブルー | ポパイホットケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 ホットケーキミックス はちみつ | 白身魚 豚バラ肉 スキムミルク 卵 ミルク | ブロッコリー 玉葱 人参 南瓜 ほうれん草 クリームコーン缶 パセリ プルー ン | 甘くない南瓜は スープにすると 美味しく 頂けますよ。 |
| 24 | 土 | オムライス 豆乳 バナナ | まんじゅう ミルク | 米 まんじゅう | 鶏もも肉 卵 調製豆乳 ミルク | にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルーム缶 グリーンピース バナナ | オムライス～ 大好きですよ！ きのこや豆も 入っています |
| 26 | 月 | 和風そぼろ丼 胡瓜の和え物 きゃべつのみそ汁 バナナ | スティックパン ミルク | 米 食パン パン | ぎざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 わかめ ミルク | いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ バナナ | 豆腐をつぶして 鶏ミンチと野菜と 混ぜてそぼろ状に した食べやすい 和風そぼろ丼！ |
| 27 | 火 | 雑穀ごはん 味付けのり 豚肉ピーマン炒め やま芋ニラいりちー ゆし豆腐 いちご | 南瓜団子ぜんざい クラッカー | 米 雑穀ミックス やまいも 押麦 黒糖 もち粉 ノンソルトクラッカー | 味付けのり 豚肉 豚バラ肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ 金時豆 | たけのこ水煮 玉葱 ピーマン 赤ピーマン にんにく 生姜 いら いちご 南瓜 | 沖縄の食材 山芋。 見た事ありますか？ とっても大きい ですよ！ |
| 28 | 水 | 胚芽ロールパン あったかポトフ サラダバグティー チーズ りんご | ひじきおにぎり 豆乳 | 胚芽ロールパン じゃが芋 米 スパゲッティ マヨネーズ 白ごま | 鶏もも肉 ウインナー 卵 ツナ缶 プロセスチーズ ひじき 調製豆乳 | キャベツ 大根 人参 島人参 生姜 胡瓜 りんご | 寒い冬は あったかポトフを 食べて元気な 体づくり！ |

*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。

