



平成30年 3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	ポークカレー 柚子白菜甘酢漬け かき卵すまし汁 バナナ	野菜のかき揚げ 豆乳	米 ジャガイモ	豚肉 スキムミルク 卵 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ りんご 白菜 ゆず えのき ねぎ バナナ 南瓜	大好きなカレーライス たくさん食べて 元気いっぱい!
2	金	ひな祭り桃色ちらし寿司 えび天 煮物 花魁のすまし汁 フルーツゼリー	どら焼き いちご ミルク	米 白ごま 花ふ ゼリー	鮭 きざみのり 卵 ブラックタイガー 白身魚 豚肉 ミルク	胡瓜 青しそ 大根 人参 しめじ 枝豆 みつば いちご	明日はひな祭り。 1日早い、ひな祭り メニューを楽しんでね
3	土	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	スパゲッティ シリアルビスケット	ウインナー 粉チーズ 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 バナナ	ピーマンが苦手な子も スパゲティーに入れる と食べられるかな?
5	月	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 人参シリシリー 大根としめじの味噌汁 ブルー	もずくヒラヤーチー オレンジ ミルク	米 もちきび 押麦	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 おきなわもずく ミルク	人参 いんげん 玉葱 ねぎ 大根 しめじ ブルー オレンジ	人参シリシリーは 皆が食べなれている味 なので御飯が進みます
6	火	雑穀御飯 きびなご磯揚げ からし菜麩ちゃんぶるー わかめの味噌汁 いちご	黒糖アガラサー 豆乳	米 もちきび 押麦 車心 黒糖	きびなご 白身魚 あおのり粉 卵 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐 牛乳 調製豆乳	からし菜 人参 キャベツ ねぎ いちご レーズン	丸ごと食べられる小魚 みんな上手に カミカミ出来るように なったかな?
7	水	沖縄そば 野菜とささみの和え物 バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ ささみ ツナ缶 味付けのり	ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 バナナ	しっかり、ダシを 取って作る保育園の 沖縄そばは絶品です。
8	木		スティックパン ミルク	パン	ミルク		今日は遠足ですね! お弁当は何が 入っているかな?~? 楽しみですね!
9	金	発芽玄米雑穀御飯 味付けのり 酢鶏 粉ふき芋 しいたけの卵スープ オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび ジャガイモ ケーキ	味付けのり 鶏もも肉 あおのり粉 卵 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 乾しいたけ オレンジ	炒めたパインが 苦手な人も多いはず。 酢鶏でチャレンジ してみてください。
10	土	カレーチャーハン バナナ 豆乳	パン ミルク	米 パン	卵 合挽き肉 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン バナナ	カレーの匂いは 食欲が出てきますよね カレー粉を揚げ物や スープなどに入れても いいですね!
12	月	雑穀御飯 うじら豆腐 大根煮物 里芋のみそ汁 フルーツゼリー	スティックパイ 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 練りごま 冷)里芋 ゼリー パイシート	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 鶏もも肉 わかめ カエリ 調製豆乳	人参 グリンピース冷 大根 乾しいたけ いんげん 玉葱	里芋はヌルヌルして います。 ヌルヌルしているね~ とお話ししながら 食べましょう!
13	火	ハンバーガー ポテトサラダ ミネストローネ ぶどう	玄米おにぎり ミルク	ロールパン ジャガイモ マヨネーズ 米 玄米	合挽き肉 卵 ミルク ツナ缶 ベーコン のり レッドキドニー缶	玉葱 人参 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ セロリー トマトホール缶 ぶどう	大好きなハンバーガー ファーストフードに 行った気分 食べましょう!
14	水	雑穀御飯 鶏のから揚げ スパゲティーサラダ コーンチャウダースープ グレープフルーツ	フルーツ野菜ゼリー ウエハース	米 雑穀ミックス サラスパ マヨネーズ じゃがいも ウエハース	鶏もも肉 卵 ツナ缶 スキムミルク ゼラチン	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 セロリ 人参 クリームコーン缶 パセリ みかん缶 グレープフルーツ	汁物は野菜を たっぷり入れて 具たくさんに しましょう

\*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3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
15	木	中味そば 胡瓜とワカメの和え物 オレンジ	クファージュシー 甘酢セロリー 野菜ジュース	ゆで沖縄そば 米	豚中味 豚肉 わかめ ひじき	切こんにゃく 椎茸 玉葱 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 オレンジ セロリー	子供たち 意外と 中味好きなんですよ この時期に美味しい セロリーも頑張って 食べましょう！
16	金	雑穀御飯 うちなー風イリチー シークワサー和え あーさとなめこの味噌汁 ぶどう	じゃが芋団子せんざい 小魚	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白玉粉 黒糖	豚三枚肉 厚揚げ豆腐 乾燥あおさ 金時豆 カエリ	大根 人参 には 白菜 シイクワシャー なめこ ねぎ ぶどう	三枚肉の煮付けを 揚げ豆腐や大根などの 野菜と一緒に炒め煮 したうちなー風。
17	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 グレープフルーツ 豆乳		米 もちきび 押麦	豚挽き肉 沖縄豆腐 調整豆乳	にんにく 玉葱 乾しいたけ ねぎ グレープフルーツ	沖縄豆腐はタンパク質 カルシウム、鉄分が 豊富で栄養満点です
19	月	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら ひじき煮 そうめんすまし汁 グレープフルーツ	オムレツサンド 豆乳	米 もちきび 押し麦 そうめん ロールパン マヨネーズ	白身魚 卵 ひじき 豚肉 ベーコン 粉チーズ 調整豆乳	にら 系こんにゃく 玉葱 人参 乾燥椎茸 ねぎ グレープフルーツ ほうれん草	天ぷらの衣に 刻んだにらを 混ぜこんだら 風味アップで 食欲アップ！！
20	火	雑穀御飯 さんま梅煮 魅力りちー 小松菜の味噌汁 オレンジ	お芋の胡麻団子揚げ 豆乳	米 もちきび 押し麦 黒糖 車麩 サツマイモ 白玉粉 白ごま	さんま 白身魚 卵 豚肉 調整豆乳	梅干しキャベツ 人参 ニラ 小松菜 エノキ オレンジ	骨ごと食べられる 梅干し煮。 魚臭さも気になりません。
22	木	チキンカレー 即席ピクルス コーンコンソメスープ ブルー	フルーツヨーグルト 亀の甲せんべい	米 じゃが芋	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク ベーコン プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 マッシュルーム りんご グリーンピース キャベツ セロリ クリームコーン ブルー 黄桃缶 パナナ	きゃべつやセロリで ピクルスを作りました。
23	金	さばほぐし丼 枝豆 大根の味噌汁 バナナ	オレンジケーキ 豆乳	米、白ごま ママレード	さば 鮭 卵 プレーンヨーグルト 調整豆乳	生姜 人参 大根 しめじ 貝割れ大根 バナナ 枝豆	少し苦手な魚も ほぐすと食べやすく なりますね！
24	土	すき焼き丼 オレンジ 豆乳	クッキー ミルク	米 クッキー	豚肉 沖縄豆腐 調整豆乳 ミルク	玉葱 白菜 春菊 オレンジ	一度にたくさんの 食材を使う鍋料理は 手軽にバランス良く 栄養がとれて優秀！
26	月	そばろ煮丼 厚揚げ煮 白菜の味噌汁 ブルー	アメリカドック 豆乳	米 ホットケーキミックス	合挽き肉 厚揚げ豆腐 ウインナー 卵 牛乳 調整豆乳	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん ねぎ 白菜 ブルー	丼物はいろんな食材 で具だくさんに！ 小鉢もつけて バランスgood！
27	火	雑穀御飯 納豆 鮭の塩焼き もやしの和え物 根菜味噌汁 オレンジ	ソイココア 胚芽クラッカー チーズ	米 もちきび 押麦 じゃが芋 胚芽クラッカー	納豆 鮭 豆乳 かに風味かまぼこ スキムミルク チーズ	胡瓜 もやし 人参 ごぼう 玉葱 オレンジ	納豆は簡単に 食べれて栄養も あり、とても便利。 もっと利用しま しょう。
28	水	黒米ごはん 魚のから揚げ 豆腐ちゃんぶるー イナムドウチ いちご	固形ヨーグルト クラッカー	米 黒米 クラッカー	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かまぼこ 固形ヨーグルト	キャベツ にんじん には 乾しいたけ 切こんにゃく 大根 ねぎ いちご	きれいな色の黒米御飯 モチモチして おいしいですよ～
29	木	雑穀御飯 パンフキンシチュー 大根とりんごのサラダ バナナ	プリン せんべい	米 もちきび 押麦 じゃが芋 プリン カルシウムせんべい	鶏もも肉 スキムミルク	玉葱 人参 南瓜 白菜 しめじ 大根 りんご 胡瓜 パナナ	今年度最後の給食です この一年でいろいろな 物を食べれるように なり、心も体も大きく 成長しました！

\*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。

