



平成30年 4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
3	火	雑穀御飯 魚のハーブ焼き タマナーちゃんぶるー ワカメときのこの味噌汁 フルーツゼリー	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちぎび 押麦 ゼリー はちみつ ホットケーキミックス	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 牛乳 卵 調製豆乳	パセリ キャベツ 人参 しめじ ねぎ	ホットケーキに 人参を入れ、 かわいいオレンジ色の ホットケーキに♡
4	水	ポークカレー 甘酢セロリー しいたけの卵スープ グレープフルーツ	焼き芋 豆乳	米 押麦 もちぎび じゃが芋 さつま芋	豚肉 スキムミルク 卵 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー ホールコーン缶 りんご セロリー 乾しいたけ グレープフルーツ	最初は苦手な セロリーも だんだん食べられる様 になります。まずは、一口 チャレンジしてみてね。
5	木	雑穀御飯 鮭のムニエル パパイアイリチー じゃが芋と油揚げの味噌汁 ブルーベリー	ジャムサンド 豆乳	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 食パン ブルーベリージャム	鮭 ツナ缶 油揚げ 調製豆乳	パセリ 青パパイア 人参 たらねぎ ブルーベリー	沖縄では青パパイアを シリシリして食べます。 お弁当のおかずにも いいですね。
6	金	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 大根サラダ ゆし豆腐 オレンジ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちぎび 押麦 ごまドレッシング	豚肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ 卵 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 大根 胡瓜 ホールコーン缶 オレン ジ 南瓜	豚肉と玉葱の相性は バツチリ。 疲労回復におすすめです。
7	土	ソース焼きそば バナナ 豆乳	パン ミルク	茹で中華めん パン	豚肉 あおりの粉 調製豆乳 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ バナナ	焼きそばには、 たっぷりの野菜を使うと いいですね。
9	月	和風そぼろ丼 ポイルブロッコリー もずくのみそ汁 バナナ	ぶどうゼリー 野菜クラッカー	ごまドレッシング クラッカー 米	ぎざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 おきなわもずく	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 ブロッコ リー えのき バナナ	ミンチは意外と ボソボソして 食べにくいので 豆腐と一緒に混ぜて 栄養価もアップ↑↑
10	火	肉そば 胡瓜の和え物 オレンジ	味噌おにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	玉葱 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 人参 オレンジ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします！
11	水	雑穀御飯 味付けのり 魚のコーン焼き 春野菜ソテー 大根のみそ汁 バナナ	石垣まんじゅう 豆乳	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 黒ごま さつま芋	味付けのり 白身魚 鶏むね肉 わかめ 卵 牛乳 調製豆乳	クリームコーン缶 パセリ キャベツ アスパラガス 人参 大根 ねぎ バナナ	石垣の様にコロコロの のお芋が入った 蒸しまんじゅう。 おいしいですよ！
12	木	わかめ御飯 豆腐のみぞれかけ 南瓜のそぼろあんかけ 野菜のみそ汁 ブルーベリー	春の筍おにぎり ミルク	米 白ごま もち米	厚揚げ豆腐 鶏挽き肉 鶏もも肉 油揚げ ミルク	大根 玉葱 生姜 南瓜 ほうれん草 人参 だけのご水蒸 みつば ブルーベリー	春の食材だけのこ 炊き込みご飯に 入れて、春を感じて 下さいね！
13	金	雑穀御飯 魚のフーチバー天ぷら 千切りイリチー アーサ汁 オレンジ	サラダサンド 豆乳	米 もちぎび 押麦 黒糖 食パン マヨネーズ	白身魚 刻み昆布 豚肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 ささみ 卵 調製豆乳	よもぎ 切干し大根 人参 たら オレンジ キャベツ 胡瓜	年中あるイメージの フーチバー。 いちお、春の食材です アーサも春の食材です
14	土	豚肉と野菜の丼 グレープフルーツ スキム		米 もちぎび 押麦	豚肉 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ グレープフルーツ	野菜もお肉もキノコも 入った栄養満点 食べやすい丼です
16	月	雑穀御飯 煮魚 バター風味ソテー うちなー味噌汁 ブルーベリー	シリアルビスケット バナナ ミルク	米 もちぎび 押し麦 シリアルビスケット	赤魚 ウィンナー 豚肉 沖縄豆腐 ミルク	生姜 キャベツ 人参 いんげん 大根 山東菜 ブルーベリー	豚肉と島豆腐を 組み合わせると うちなー風？ バストマッチです！

*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4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
17	火	チキンカレー 甘酢胡瓜 きのこのスープ バナナ	マーライカオ 豆乳	米 ジャガイモ 白ゴマ	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク 豆乳 ベーコン 卵 加糖練乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 リンゴ しめじ グリーンピース冷 胡瓜 えのき バナナ	チキンカレーに スキムミルクを 入れてカルシウム アップ↑↑
18	水	もずく丼 ごま和え 鶏肉と小松菜の味噌汁 フルーツゼリー	三月菓子 豆乳	米 白ごま ゼリー 白ごま	おきなわもずく 豚挽き肉 鶏もも肉 調製豆乳 卵	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 小松菜	今日は旧の3/3, 浜下りです。 おやつに三月菓子を いただきます
19	木	お弁当会	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～? 楽しみですぞね!
20	金	雑穀御飯 魚のキャロット焼き ひじき炒め 根菜味噌汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋 ケーキ	白身魚 ひじき 豚肉 ミルク	人参 玉葱 大根 ごぼう オレンジ	ひじきと根野菜で 便秘しらず。主に 野菜はビタミン、 海藻はミネラル。 主に体の調子を 整えます。
21	土	親子丼 オレンジ 豆乳	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 胚芽クラッカー	きざみのり 卵 鶏もも肉 調製豆乳 固形ヨーグルト	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 オレンジ	丼ものは食べやすく 便利な料理。 いろんな材料を入れて バランス良く。
23	月	雑穀御飯 豆乳シチュー コールスローサラダ ブルー	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ そうめん	鶏もも肉 豆乳 ツナ缶 ミルク	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 グリーンピース冷 りんご ブルー ねぎ	牛乳ではなく 豆乳で仕上げた あっさりした シチューです。
24	火	鮭混ぜごはん 厚揚げ煮 フルーツもずく じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー	きなこクッキー ミルク	米 白ごま ジャガイモ	鮭 厚揚げ豆腐 卵 おきなわもずく きなこ スキムミルク ミルク	にんにく レモン みかん缶 パイン缶 玉葱 ブルー	果物缶入りの もずく酢。 酢の物が苦手な子も 食べやすいかも・・・
25	水	雑穀御飯 肉じゃが 野菜の納豆和え 魚汁 バナナ	ヨーグルト ブルー ノンソルトクラッ カー	米 もちきび 押し麦 じゃが芋 ノンソルトクラッカー	豚肉 挽き割り納豆 糸削り節 赤魚 ブルーヨーグルト	生姜 玉葱 人参 糸こんにゃく 小松菜 グリーンピース冷 バナナ キャベツ 大根 ねぎ ブルー	納豆の野菜の和え物を 合わせたら 食べやすいですよ。 苦手な人は挑戦して みてね!!
26	木	沖縄そば麺 わかめと大根の和え物 グレープフル・ツ	のりおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かまぼこ わかめ しらす干し のり佃煮 味付けのり	ねぎ 大根 グレープフル・ツ	めん料理の日には 野菜不足 夕食は野菜を使った 料理をお願いします。
27	金	雑穀御飯 白身魚のマヨチーズ焼き いんげん五目炒め 若竹汁 バナナ	ツナポテトサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ジャガイモ 胚芽ロールパン	白身魚 ピザチーズ ちき揚げ わかめ ツナ缶 調製豆乳	玉葱 赤ピーマン パセリ いんげん 人参 乾しいたけ 若細竹水煮 ねぎ バナナ 胡瓜	筍のシーズンの春に 若く柔らかい筍を 使った汁物が 若竹汁。
28	土	沖縄ちゃんぽん オレンジ 豆乳	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	豚肉 なた 調製豆乳 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 にら オレンジ	沖縄にもちゃんぽん があるの知ってますか? めん料理ではなく 丼ものに近いです。

*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。

