



平成30年 5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	火	グリーンピース御飯 ぎせい豆腐 野菜イリチー じゃが芋のみそ汁 オレンジ	ポイルコーン ビスケット ミルク	米 もちきび じゃが芋 ビスケット	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 豚肉 わかめ ミルク	グリーンピース 人参 ねぎ 乾しいたけ キャベツ ピーマン 黄ピーマン 玉葱 オレンジ とうもろこし	県産トウモロコシの おいしい時期です コーンの甘味を 感じて下さいね!
2	水	こいのぼりライス ドライカレー チョップドサラダ フルーツヨーグルト和え	黒糖ちんびん 豆乳	米 はちみつ さつま芋 マヨネーズ 黒糖	合挽き肉 ささみ プロセスチーズ プレーンヨーグルト 卵 調製豆乳	胡瓜 レーズン 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 玉葱 トマトホール缶 みずな ミニトマト みかん缶 パナナ	子供の日にちなんで 子供達の好きな メニューにしました!
7	月	ハヤシライス 野菜サラダ かき玉汁 オレンジ	レアチーズケーキ 野菜ジュース	米 胚芽クラッカー	豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 ゼラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト ねぎ 乾しいたけ オレンジ	ゴールデンウィーク 楽しかったな? 今日は久しぶりの給食 なので、食べやすい ハヤシライスです。
8	火	雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 タマナーちゃんぶるー もずくの味噌汁 ブルー	ゴーヤーのかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもず く なる と 卵 ミ ルク	キャベツ 人参 長葱 ブルー 玉葱 ホールコーン缶 ゴーヤー	5月8日は ゴーヤーの日! おやつのかき揚げに ゴーヤーが 入っています。
9	水	雑穀御飯 豚肉の照り焼き 人参シリシリ 大根の味噌汁 グレープフルーツ	芋アンダギー 豆乳	米 もちきび 押麦 はちみつ さつま芋 タピオカ粉	豚肉 卵 調製豆乳	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 大根 しめじ 貝割れ大根 グレープフルーツ	人参シリシリは 食べなれた味で安心 しますね。
10	木	沖縄そば おからサラダ バナナ	雑穀梅おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 雑穀ミックス ごま	豚三枚肉 かまぼこ おから 卵 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト バナナ 梅干し	おからイリチーでは なくおからサラダ。 トマトを入れて しっとり食べやす なっています
11	金	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ 豆腐のおかかかけ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	アセロラ白玉 クラッカー	米 もちきび 押麦 じゃが芋 もち粉 クラッカー	白身魚 厚揚げ豆腐 糸削り節	人参 玉葱 ピーマン オレンジ みかん缶 パン缶 黄桃缶	今日はアセロラの日。 皆さんアセロラの 実って 知っているかな~?
12	土	茄子味噌丼 グレープフルーツ 豆乳		米	豚肉 調製豆乳	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン グレープフルーツ	野菜をたっぷり入れて 作った茄子味噌丼。 丼ぶりにすると 食がすすみます。
14	月	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ きゃべつの味噌汁 オレンジ	タンナファクルー ドライブルー ミルク	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネー ズ タンナファク ルー	豚肉 卵 ツナ缶 わかめ ミルク	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 人参 キャベツ オレンジ ブルー	豚肉と玉葱は相性◎ 一緒に食べ合わせると 主に疲労回復効果が あります。
15	火	雑穀御飯 鮭の照焼き 千切りイリチー じゃが芋と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	バナナケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖 じゃが芋 ゼリー	鮭 刻み昆布 豚肉 油揚げ 卵 プレーンヨーグルト 調製豆乳	生姜 切干し大根 人参 にら ねぎ バナナ	鮭は身近な魚。 家庭ではどう調理 していますか? 自慢の調理法が あれば教えて下さい
16	水	チキンカレー ブロッコリーサラダ しいたけの卵スープ グレープフルーツ	ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 じゃが芋 マヨネーズ 胚芽クラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク 卵 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご 椎茸 グリーンピース ブロッコリー コーン缶 グレープフルーツ	意外とブロッコリーは 保育園では好きな野菜 サラダや塩ゆでなど シンプルを好みます
17	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!

*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 5月

幼児食 予定献立表



きりん保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいらの食品 (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
18	金	雑穀御飯 照りマヨチキン 野菜炒め 厚揚げと青菜の味噌汁 グレープフルーツ	芋団子ぜんざい	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ さつま 芋 白玉粉 黒糖	鶏もも肉 金時豆 ウインナー 厚揚げ豆腐	にんにく いんげん 玉葱 人参 しめじ ホールコーン缶 小松菜 グレープフルーツ	照り焼き味と マヨネーズ。 どれも子供たちが 好きな味。
19	土	御飯 ホワイトシチュー グレープフルーツ	かりんとう チーズ ミルク	米 じゃが芋 かりんとう	鶏もも肉 ミルク スキムミルク プロセスチーズ	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 グレープフルーツ しめじ	栄養が偏りがちな 1品料理は具たくさん にすると良いですよ。
21	月	もずく丼 きゃべつとしらすの和え物 ゆしどうぶ汁 みかん缶	そうめんいり ちゃー ミルク	米 そうめん	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し ミルク ゆし豆腐 ツナ缶	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 ねぎ みかん缶 玉葱 人参	見た目は地味なのに 何故か人気者の もずく丼。
22	火	肉そば 大根の和え物 バナナ	のりおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ツナ缶 のり佃煮 味付けの り 調整豆乳	ねぎ 大根 胡瓜 バナナ	今日のそばは 甘辛く味をつけた 薄切りの豚肉を のせてます。
23	水	雑穀ごはん 魚の葉味噌焼き 春ごぼう炒め 絹ごしとしめじのすまし汁 ぶどう	揚げパン 豆乳	米 押麦 もちぎび 白ごま コッペパン	白身魚 ちぎ揚げ 絹ごし豆腐 きな粉 調整豆乳	生姜 ねぎ ごぼう いんげん 人参 しめじ みつば ぶどう	この時期のごぼうは 香りがたかく 柔らかい。 是非新鮮なごぼうで!
24	木	雑穀ごはん タンダーリーフィッシュ パパイア炒め にらときゃべつの味噌汁 オレンジ	ポテトフライ ミルク	米 押麦 もちぎび じゃが芋	ブレンヨーグルト ベーコン ミルク 鮭	にんにく 生姜 玉葱 青パパイア 人参 いんげん キャベツ にら オレンジ	タンダーリーチキン ではなく、 タンダーリーフィッシュ ヨーグルトカレー味の 料理です。
25	金	雑穀ご飯 鶏のから揚げ パインのコールスローサラダ 小松菜とえのきの味噌汁 フル・ツゼリー	スティックパイ プルーン 豆乳	米、雑穀ミックス マヨネーズ ゼリー パイシート	鶏もも肉 卵 調整豆乳	生姜 にんにく キャベツ 人参 パイン缶 パセリ 小松菜 えのき プルーン	主食に雑穀を 混ぜると、簡単に 不足しがちな栄養素が 取れます
26	土	スパゲッティーナポリタン ぶどう 豆乳	パン ミルク	スパゲッティ パン	ロースハム 粉チーズ 調整豆乳 ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 ぶどう	ナポリタンは たくさん 具材を使っています。 隠し味は仕上げに バターを少し。
28	月	雑穀御飯 手作りナゲット ひじき炒め 南瓜のみそ汁 みかん缶	ぶどうゼリー 動物ビスケット	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 動物ビスケット	ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 ひじき 豚肉	いんげん にんじん 南瓜 えのき ねぎ みかん缶	ビニール袋の中で 作れる簡単ナゲット! お家でも挑戦してみ てくださいね
29	火	雑穀御飯 赤魚煮付け ピーマンソテー 冬瓜のみそ汁 ぶどう	パンプキンサンド オレンジジュース	米 もちぎび 押麦 胚芽ロールパン マヨネーズ	赤魚 豚肉 わかめ プロセスチーズ	生姜 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン 冬瓜 トウモロコシ ぶどう 南瓜 胡瓜	お魚の臭みを 生姜で消して煮ると 子供達、意外と よく食べますよ!
30	水	雑穀ご飯 のり納豆 豚肉の照り焼き じゃが芋のにらイリチー キャベツの味噌汁 プルーン	パン ミルク	米 もちぎび 押麦 はちみつ じゃが芋 パン	納豆 のり佃煮 豚肉 わかめ ミルク	にんにく 玉葱 人参 にら キャベツ えのき プルーン	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
31	木	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル トマトと卵のスープ バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押し麦 すりごま	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 ミルク	にんにく 玉葱 ねぎ 乾しいたけ 人参 グリーンピース 胡瓜 もやし ホールコーン缶 トマト バナナ	沖縄豆腐は鉄分 カルシウム、ビタミン が豊富。幼児期に おすすめの食材です

*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。

