



平成30年 6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 金	雑穀御飯 味付けのり 魚の天ぷら もずくの酢の物 豚汁 ぶどう	人参ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 ホットケーキミックス はちみつ	味付けのり 白身魚 卵 おきなわもずく 豚肉 ミルク	生姜 レモン 胡瓜 冬瓜 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ ぶどう レーズン	もずくの養殖量は 沖縄県がダントツ。 今日は酢の物で いただきます。
2 土	ミックスチャーハン グレープフルーツ 豆乳	パン ミルク	米 パン	合挽き肉 卵 調製豆乳 ミルク	玉葱 ホールコーン缶 生椎茸 グリンピース グレープフルーツ	赤・黄・緑 目でも楽しんで 食べてね。
4 月	2色丼 春ごぼりのサラダ ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	じゃことチーズパン ミルク	米 押麦 もちぎび マヨネーズ すりごま フランスパン 食パン	鶏挽き肉 卵 さざみのり ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 しらす干し チーズ あおのり粉 ミルク	玉葱 生姜 人参 枝豆 ごぼう ホールコーン缶 胡瓜 長葱 バナナ	6月4日は 語呂合わせで むし歯予防の日。 歯磨きについて お話してね。
5 火	発芽玄米雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 きのこのみそ汁 ブルー	オートミールクック キー するめ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび じゃが芋 オートミール	鶏もも肉 卵 あたりめ ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 レーズン キャベツ しめじ えのき パセリ ブルー クランベリー	少し苦手な酢鶏。 頑張って食べてね。
6 水	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 筑前煮 ソーメン汁 フルーツゼリー	シリアルミルク チーズ	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ そうめん コーンフレーク グラノーラ ゼリー	鮭 鶏もも肉 ミルク プロセスチーズ	生しいたけ 人参 玉葱 ごぼう 大根 しいたけ れんこん こんにゃく 貝割れ大根	ごぼうやれんこん 歯ごたえのある食材の 筑前煮。 カミカミ頑張るね。
7 木	かみかみカレーライス 野菜サラダ しいたけの卵スープ グレープフルーツ	おくらのかき揚げ 豆乳	米 押麦 じゃが芋	豚肉 スキムミルク 卵 調製豆乳	れんこん水煮 おくら 玉葱 にんにく 生姜 りんご レタス 胡瓜 トマト 乾椎茸 人参 グレープフルーツ	ネリとは沖縄方言で オクラの事。 みなさん知ってまし たか？
8 金	雑穀御飯 魚のハーブ焼き ゴーヤーちゃんぶるー 玉葱と油揚げの味噌汁 オレンジ	お芋のかりんとう ミルク	米 もちぎび 押麦 さつま芋	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 油揚げ ミルク	パセリ ゴーヤー 玉葱 人参 ねぎ オレンジ	お芋のかりんとう。 簡単に出来るので 家庭でも作ってみてね
9 土	中華丼 ぶどう 豆乳		米 黒糖	豚肉 うずら卵缶 調製豆乳	白菜 玉葱 人参 パクチョイ ぶどう だけのこ水煮	具だくさんの中華丼。 栄養満点です。
11 月	タコライス 南瓜甘煮 大根の味噌汁 オレンジ	黒ごまカップケーキ ミルク	米 黒ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ 卵 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 大根 しめじ 貝割れ大根 オレンジ	沖縄の県民食 となってる タコライス！ 保育園のは 野菜がいっぱい。
12 火	発芽玄米雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 豚肉とカラフル野菜炒め 豆腐のみそ汁 パイン缶	手作り赤しそジュース タンナファクルー 小魚	米 発芽玄米 押麦 もちぎび マヨネーズ タンナファクルー	白身魚 ピザチーズ 豚肉 沖縄豆腐 わかめ カエリ	玉葱 パセリ 人参 赤ピーマン キャベツ ヤングコーン缶 レモン パイン缶 赤しそ	隠しマヨネーズで ボリュームアップ のチーズ焼き。 魚との接替も 兼ねてます。
13 水	雑穀御飯 うちなー風イリチー トマト胡瓜わかめの胡麻酢 きのこの味噌汁 バナナ	ポテトフライ ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま じゃが芋	豚三枚肉 ちぎ揚げ 厚揚げ豆腐 わかめ ミルク	大根 人参 なら トマト 胡瓜 キャベツ しめじ えのき バナナ	味ーたーな イリチーは 意外とみんなが 好きな味。
14 木	雑穀御飯 魚の薬味味噌焼き パイパイ炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ぶどう	そうめんいりチャー ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま じゃが芋 そうめん	白身魚 ベーコン ツナ缶 ミルク	生姜 ねぎ 青パイパイ 人参 いんげん 玉葱 ぶどう なら	体に良い魚料理の レパートリーを もっと増やしま しょう。
15 金	沖縄そば モーウィの和え物 グレープフルーツ	みそおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かまぼこ 糸削り節 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	ねぎ にんじん グレープフルーツ	そばの日は 野菜が不足です。 夕食は野菜料理 追加でお願い します。

*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 6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 土	親子丼 オレンジ 豆乳	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 乾椎茸 グリーンピース オレンジ	丼物は栄養が偏りがち。 材料の種類を増やすか野菜の小鉢をプラスして！
18 月	チキンカレー じゃべつのソーファサー風味 トマトと卵のスープ ぶどう	フルーツヨーグルト 塩せんべい	米 じゃが芋	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク 卵 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご キャベツ ゴーヤー ぶどう 葱 シイクワシャー果汁 トマト 黄桃缶 パナナ	お酢の代わりに シークワーサー やしモン、グレープ フルーツを絞って アレンジ。
19 火	雑穀御飯 回鍋肉風 しらすのだし巻卵風 わかめスープ ブルーネ	ふかし芋 おしゃぶり昆布 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつまい芋	豚肉 厚揚げ豆腐 しらす干し 青のり粉 卵 わかめ ミルク おしゃぶり昆布	生姜 キャベツ 椎茸 だけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン 人参 玉葱 ブルーネ	中華料理は 材料が多く優秀 沖縄のチャンプルーに 似ていますね
20 水	麦ご飯 味付けのり 鮭の塩焼き スティック胡瓜 ゆしどうふ味噌汁 バナナ	芋団子ぜんざい するめ	米 押麦 じゃが芋 もち粉 黒糖	味付けのり 鮭 ゆし豆腐 金時豆 あたりめ	胡瓜 ねぎ パナナ	今日の給食は 緑の中間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします！
21 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～？ 楽しみますね！
22 金	沖縄そば 青菜の白和え グレープフルーツ	雑穀おにぎり 小魚	沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米 雑穀ミックス	豚三枚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり カエリ	ねぎ ほうれん草 人参 グレープフルーツ	今日のおにぎりは 色々な雑穀が 入っています！ カミカミ頑張って！
25 月	和風そぼろ丼 モーウィ和え物 もずくのみそ汁 オレンジ	シークワーサーゼリー ウエハース おしゃぶり昆布	米 ウエハース	のり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 糸削り節 もずく おしゃぶり昆布	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 胡瓜 えのき オレンジ	お豆腐とミンチで あっさり和風そぼろ丼 ミンチだけで作るより 食べやすいですよ！
26 火	発芽玄米雑穀御飯 きびなご磯から揚げ ゴーヤーちゃんぷるー 冬瓜のみそ汁 ぶどう	チキンサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ ささみ ミルク	ゴーヤー 玉葱 人参 冬瓜 トウモロコシ ぶどう 胡瓜	発芽玄米かみかみ！ 不足しがちなビタミン ミネラルが豊富です きびなごもかみかみ！
27 水	雑穀御飯 チキントマト煮込み パインのコールスローサラダ 南瓜コーンスープ ブルーネ	ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 胚芽クラッカー	鶏もも肉 固形ヨーグルト	玉葱 にんにく 南瓜 トマトホール缶 人参 キャベツ パイン缶 クリームコーン缶 パセリ ブルーネ	暑くて食欲の落ちて くるこの時期は サラダなどに果物を 入れるのも いいですね！
28 木	雑穀御飯 チキンのコーンフレーク揚げ タマネーイリチー 茄子のみそ汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 コーンフレーク ケーキ	鶏もも肉 卵 豚肉 ミルク	にんにく キャベツ 人参 もやし いら 茄子 玉葱 ねぎ オレンジ	チキンの コーンフレーク 揚げ！ カミカミ 食感を楽しんで 下さいね
29 金	雑穀御飯 うじら豆腐 千切りイリチー アーサ汁 ぶどう	ふかしじゃが芋 黒糖 ミルク	米 もちきび 押麦 練りごま 黒糖 じゃが芋	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 刻み昆布 豚肉 乾燥あおさ ミルク	人参 グリーンピース冷 切干し大根 いら えのき ぶどう	黒糖はミネラルが豊富 料理に使うのも いいですね！
30 土	もずく丼 グレープフルーツ 豆乳	シリアルビスケット ミルク	米 ビスケット	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 調製豆乳 ミルク	ピーマン 赤ピーマン グレープフルーツ	大人気のもずく丼 簡単なのでお家でも 作ってみて下さいね！ 喜ぶと思いますよ！

*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。

