



平成30年 7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
2月	冬瓜カレー 甘酢セロリー 豆苗わかめスープ すいか	シリアルミルク バナナ	米 ジャガイモ ごま コーンフレーク グラノーラ	豚肉 スキムミルク わかめ ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 ピーマン セロリー トウモロコシ すいか バナナ	夏野菜の冬瓜を カレーに入れちゃい ました。感想を 聞かせてね。
3火	雑穀御飯 味付けのり 赤魚煮付け ねばねば納豆 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルーベリー	パイナップルケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋	味付けのり 赤魚 挽きわり納豆 卵 プレーンヨーグルト 糸割り 調製豆乳	生姜 オクラ 玉葱 モロヘイヤ 貝割れ大根 ブルーベリー パイン缶	納豆には、良質な たんぱく質とカル シウム、又それを吸収 促進するビタミンD 腸内善玉菌を増やす 発酵食品です。
4水	クファージュシー 厚揚げ豆腐の煮付け もずくの酢の物 冬瓜汁 オレンジ	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米	豚肉 ひじき 卵 厚揚げ豆腐 ミルク おきなわもずく 鶏もも肉 魚肉ソーセージ	乾しいたけ 人参 玉葱 ねぎ 生姜 レモン 胡瓜 冬瓜 なら オレンジ ゴーヤー	今月は県産品奨励月間 です。沖縄の食材や 沖縄料理満載です。
5木	雑穀御飯 魚のラタトゥイソース ジャーマンポテト 大根スープ グレープフルーツ	ごまクリームサンド ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ ジャガイモ 食パン ごまクリーム	白身魚 ベーコン 絹ごし豆腐 ミルク	にんにく スズキニ 茄子 トマトホール缶 黄ピーマン 玉葱 大根 パセリ 貝割れ大根 グレープフルーツ	ラタトゥイコとは 南フランスの家庭料理 で新鮮な夏野菜を オリーブ油で炒め 煮込んだ料理です。
6金	七タソーメン 鶏天ぷら 南瓜のそぼろ煮 フルーツゼリー	ヨーグルトパフェ	そうめん ゼリー コーンフレーク グラノーラ	ぎざみのり 鶏むね肉 あおのり 卵 鶏挽き肉 プレーンヨーグルト スキムミルク	トマト オクラ 人参 玉葱 生姜 南瓜 バナナ パイン缶 みかん	今日の七タメニュー には、お星さまが 隠れています。 探してね。
7土	御飯 コーン豆乳シチュー ブルーベリー フルーツ野菜ジュース	タンナファクルー チーズ ミルク	米 ジャガイモ タンナファクルー	鶏もも肉 豆乳 スキムミルク プロセスチーズ ミルク	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 クリームコーン缶 ブルーベリー	クリームシチューと 比べるとあっさりめの 豆乳シチュー。 家庭でも 試してみてくださいね
9月	もずく丼 ポイルブロッコリー きゃべつのみそ汁 グレープフルーツ	魚天ぷら 野菜ジュース	米 ごまドレッシング	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 豚肉 白身魚	ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ 人参 しめじ なら グレープフルーツ	彩りも鮮やかな 赤ピーマン。 ビタミンCや鉄分も 多く含まれています
10火	発芽玄米雑穀御飯 味付けのり 魚のムニエルカレー風味 おからサラダ 鶏肉とはんだまのみそ汁 ぶどう	枝豆 胚芽クラッカー 乳酸ドリンク	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ 胚芽クラッカー	味付けのり 白身魚 おから 卵 鶏もも肉	胡瓜 ホールコーン缶 トマト 冬瓜 人参 ハンダマ ぶどう えだまめ	発芽玄米カミカミ 不足がちな ビタミン・ミネラルを 補います
11水	冷やしうどん コーンのかき揚げ バナナ	ツナマヨおにぎり おしゃぶり昆布 豆乳	うどん 米 マヨネーズ	豚肉 きざみのり 卵 ツナ缶 豆乳 味付けのり おしゃぶり昆布	大根 オクラ トマト 生姜 ホールコーン缶 人参 玉葱 バナナ	夏はさっぱり麺類が 食べたくなりますよね 一緒にお野菜や たんぱく質も摂って くださいね！
12木	雑穀御飯 鮭の照焼き ひじき炒め 茄子のみそ汁 メロン	アボカドサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン マヨネーズ	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ 卵 調製豆乳	生姜 いんげん 人参 茄子 玉葱 ねぎ メロン アボカド 胡瓜	アボカドサンド 楽しみですね！ 食べやすく卵とサンド しています
13金	雑穀御飯 のり納豆 チキンの照煮 じゃが芋にらいろちー もやしのみそ汁 グレープフルーツ	黒糖ちんびん 小魚 ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	納豆 のり佃煮 鶏もも肉 わかめ カエリ ミルク	玉葱 生姜 にんにく 人参 なら もやし キャベツ グレープフルーツ	うちなー菓子の ちんびん。 素朴な黒糖味で子供達 も大好きです
14土	豚肉と野菜の丼 ぶどう 豆乳		米 もちきび 押麦	豚肉 厚揚げ豆腐 調製豆乳	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ ぶどう	お野菜たっぷりの丼 お肉や豆腐も入って 食べやすくって いいですね、

*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 7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	ドライカレー モーウィ和え物 お豆腐スープ パイン缶	マーライカオ ミルク	米 ばちみつ 白ごま	合挽き肉 鶏レバー スキムミルク 卵 糸削り節 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ 加糖練乳 ミルク ポイル大豆	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン 胡瓜 パイン缶 モーウィ	ドライカレーの 隠し味。。。 鶏レバーを少々… コクがでます。
18 水	雑穀御飯 ちくわの磯天ぷら 冬瓜の鶏そぼろ煮 うちな一味噌汁 ぶどう	さつま芋ぜんざい あたりめ	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋	ちくわ 白身魚 豚肉 あおのり粉 卵 鶏挽き肉 沖縄豆腐 金時豆 あたりめ	冬瓜 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 えのき なら ぶどう	天ぷらの衣に 青のり・ごま・にら・ ねぎ・刻み紅生姜。。 無限にアレンジ可能。
19 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！
20 金	雑穀御飯 魚の照り焼き パパイヤイリチー へちま汁 オレンジ	お芋の胡麻団子揚げ 豆乳	米 もちきび 押麦 さつま芋 白玉粉 白ごま	白身魚 ツナ缶 豚肉 沖縄豆腐 調整豆乳	青パパイヤ にんじん なら へちま オレンジ	豚肉と豆腐は へちま料理には 欠かせない黄金 コンビ。
21 土	茄子味噌丼 ぶどう 豆乳	カステラ ミルク	米 カステラ	豚肉 調整豆乳 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン ぶどう	夏野菜は、体の中から ほてりを洗めてくれます 暑い日には、夏野菜を 食べて体のほてりを とりましょう。
23 月	ハヤシライス 胡瓜と竹輪の和え物 しいたけの卵スープ オレンジ	フルーツゼリー おせんべい	米 ゼリー せんべい	豚肉 スキムミルク 卵	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 乾しいたけ オレンジ	きのこやお野菜を 入れたハヤシライス スキムミルクも 入れて栄養満点です
24 火	沖縄そば ゴーヤー和え物 メロン	味噌おにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ ツナ缶 糸削り節 味付けのり カエリ	ねぎ ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 メロン	沖縄の夏野菜の代表 ゴーヤー！ 今日は和え物にして みました。
25 水	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 野菜炒め 玉葱と油揚げの味噌汁 ぶどう	プリン 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 プリン 胚芽クラッカー	白身魚 豚肉 油揚げ	にんにく トマト 玉葱 キャベツ 人参 なら ねぎ ぶどう	玉葱の甘味を利用して トマトソースを 作ります。 淡白な白身魚に あいますよ～
26 木	鮭チャーハン スパサラダ 豚汁 すいか	お誕生ケーキ ミルク	米 スパゲッティ マヨネーズ ケーキ	鮭 卵 ロースハム 豚肉 ミルク	玉葱 人参 胡瓜 グリーンピース冷 大根 ごぼう 切こんにゃく ねぎ すいか	野菜が足りないときは 味噌汁にたっぷりの 野菜を入れて作ると いいですね。
27 金	雑穀御飯 レバーカツ 冬瓜のウブサー かき卵すまし汁 グレープフルーツ	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	豚レバー 卵 鶏もも肉 沖縄豆腐 ミルク	にんにく 冬瓜 人参 なら しめじ ねぎ グレープフルーツ	レバーが 苦手な子も レバーカツなら 食べられるかも？
28 土	島焼きそば グレープフルーツ 豆乳	パン ミルク	ゆで沖縄そば パン	鶏もも肉 かまぼこ 調整豆乳 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 しめじ パクチョイ グレープフルーツ	沖縄そばの麺で 作ったケチャップ 焼きそば。懐かしい 食堂の味です。
30 月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜サラダ ゆし豆腐味噌汁 オレンジ	アイスクリーム ウエハース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ カルシウムウエハース アイスクリーム	豚肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ	生姜 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 枝豆 オレンジ	豚肉は夏バテ予防の ビタミンBが豊富 です
31 火	胚芽ロールパン スパゲティーミートソース コールスローサラダ コーンと卵のスープ バナナ	雑穀梅おにぎり 豆乳	胚芽ロールパン スパゲッティ マヨネーズ 米 雑穀ミックス 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 卵 味付けのり 調整豆乳	にんにく玉葱 りんご セロリー ピーマン トマト缶バナナ人参 キャベツ貝割れ大根 梅干し コーン缶	大好きな ミートスパゲティ。 小鉢のサラダも一緒に 食べてね。

*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。