



平成30年 9月

幼児食 予定献立表



きりん保育園

日	曜日	献立名	おやつ	吉いろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の排毒を整える)	備考
1	土	ソース焼きそば グレープフルーツ 豆乳	タンナファクルー ^{ブルーン ミルク}	茹で中華めん タンナファクルー	豚肉 あおのり粉 調製豆乳 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ グレープフルーツ ブルーン	大好きな焼きそば 野菜多めにして バランスを整え ましょう。
3	月	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 ゆしどう味噌汁 オレンジ	パイナップルケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 あおのり粉 ゆし豆腐 鶏 ブレンドヨーグルト ミルク	玉葱 赤ビーマン にら 生姜 ねぎ オレンジ パイン缶	豚肉はビタミンBが 豊富。夏バテを 予防します。
4	火	発芽玄米雑穀御飯 白身魚のから揚げ焼き からし菜味いりちら ワカメときのこの味噌汁 ブルーン	アイスクリーム ウエハース	米 発芽玄米 押麦 もちきび 車軸 マヨネーズ ウエハース	白身魚 ピザチーズ 卵 ベーコン わかめ	玉葱 赤ビーマン パセリ からし菜 人参 キャベツ しめじ 長葱 ブルーン	発芽玄米カミカミ! 不足がちな栄養素を 補います
5	水	沖縄そば おくらの和え物 バナナ	クファジューシー 小魚	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ ツナ缶 糸割り節 豚肉 ひじき 力挽 り	ねぎ オクラ 胡瓜 バナナ 乾しいたけ にんじん	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
6	木	雑穀御飯 鶏肉のかレー照り焼き 大根リレー 南瓜の味噌汁 青切りかん	サーティアンダギー 豆乳	米 雑穀ミックス はちみつ 黒糖	鶏もも肉 豚バラ肉 卵 調製豆乳	にんにく 大根 人参 にじめ ビーマン 南瓜 玉葱 トウモロコシ 青切りかん	カレー粉で風味を 付けてると、食欲が 出てきておいしく いただけます。
7	金	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ ひじきサラダ 豚肉と野菜の味噌汁 果物缶	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま さつまいも	白身魚 ひじき ツナ缶 豚肉 ミルク	人参 玉葱 ビーマン コーン缶 赤ビーマン 枝豆 ほうれん草 みかん缶 パイン缶	ひじきサラダに コーンや赤ビーマンを 入れて彩を良く!
8	土	サラダサンド スキムミルク ブルーン		食パン マヨネーズ	ささみ ピザチーズ ミルク	キャベツ 胡瓜 ブルーン	
10	月	雑穀御飯 鶏手羽元の照り煮 冬瓜味噌ソース わかめとしめじのすまし汁 オレンジ	マッシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール マッシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	鶏手羽元 鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 わかめ ミルク	生姜 冬瓜 人参 乾しいたけ にら にじめ オレンジ	汁でも炒めても 煮込んで美味しい 冬瓜は家計にも 優しい。
11	火	雑穀御飯 味付けのり 鮭の塩焼き くーぶいりちー じゅが芋と玉ねぎの味噌汁 ぶどう	南瓜天ぷら 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖 じゃが芋	味付けのり 鮭 刻み昆布 豚肉 卵 調製豆乳	切干し大根 人参 切こんにゃく 南瓜 乾しいたけ 玉葱 ぶどう	昆布を炒めて煮た くーぶいりちーは 旨みで味くーた。 ご飯が進みます。
12	水	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 春雨サラダ あっさりコーンスープ フルーツゼリー	みるくせんざい 小魚	米 もちきび 押麦 春雨 白ごま ゼリー 黒糖 じゃが芋 白玉粉	豚レバー 豚肉 ハム 卵 カリイ 鶏挽き肉 ミルク 金時豆 加糖練乳 スキムミルク	玉葱 人参 ビーマン 茄子 胡瓜 パセリ クリームコン缶	豚レバーが苦手でも 肉と一緒に料理すれば 食べやすくなります。 試してみてね。
13	木	雑穀御飯 さんまの揚げ煮、 ゴーヤーちゃんぶるー 鶏と冬瓜の汁 青切りかん	豆乳くずむち クラッカー りんごジュース	米 もちきび 押麦 芋くず タピオカ粉 はったい粉 クラッcker	さんま 白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 鶏もも肉 刻み昆布 調製豆乳 ミルク	ゴーヤー 玉葱 人参 冬瓜 青切りかん	さんまの開きに 片栗粉をまぶして 揚げ、甘辛いタレを くぐらせた揚げ煮。 魚嫌いにもお薦め!!

*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 9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 (体の排毒を整える)	備考
14	金	大豆キーマカレー 甘酢漬け きのこスープ 梨	ヨーグルト 胚芽ビスケット	米 ジャガイモ フルーツソース 胚芽ビスケット	合挽き肉 ベーコン スキムミルク ホイル大豆	生麦 にんにく 玉葱 セロリー トマト缶 ビーマン 赤ビーマン 胡瓜 キャベツ 人参 舞茸 えのき 梨	キーマカレーに 大豆を加えて 栄養アップ。
15	土	厚揚げ中華丼 オレンジ 豆乳	パン ミルク	米 パン	厚揚げ豆腐 豚肉 調製豆乳 ミルク	人参 玉葱 乾しいたけ キャベツ ハウチヨイ にんにく 生姜 オレンジ	信りがちな 一品料理には 多種類の材料を 使ってバランス良く。
18	火	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜ジュース	ジャムサンド	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン 野菜ジュース	鶏もも肉 ミルク スキムミルク 固形ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 レタス 胡瓜 トマト 冷 ムキ枝豆	シチューに 冷蔵庫にある 残り野菜をプラス するときに深みが でますよ。
19	水	肉うどん きゃべつとささみのマヨ和え バナナ	いなり寿司 ミルク	うどん マヨネーズ 米 白ごま	豚肉 ささみ 味付いたいの皮 ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 キャベツ ホールコーン缶 バナナ	成長期には 肉や魚や豆腐や卵 などのたんぱく質 が必要です。
20	木	お弁当会	スティックパン 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!
21	金	雑穀御飯 魚の二ラ天ぷら 納豆和え うちは一味噌汁 フルーツゼリー	お月見団子 せんべい ミルク	米 もちきび 押麦 ゼリー 白玉粉 カルシウムせんべい	白身魚 卵 豚肉 挽きわら納豆 糸割り節 沖縄豆腐 ミルク	にら キャベツ 小松菜 人参 大根 山東菜 南瓜	24日は十五夜。 おやつは一足早く お月見団子です。
22	土	カレー混ぜご飯 りんご 豆乳	カステラ ミルク	米	卵 合挽き肉 調製豆乳 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 りんご マッシュコーン缶 グリンピース冷	秋になると 果物がおいしくなり ます。りんごや柿 柿、ぶどう 楽しみ ですね!
25	火	雑穀御飯 味付けのり 煮魚 千切りイリチー うどん汁 黒豆	プリン 亀の子せんべい	米 もちきび 押麦 黒糖 うどん 千切りイリチー うどん汁 黒豆	味付けのり 赤魚 刻み昆布 豚肉 なると わかめ	生姜 切り干し大根 人参 にら 長葱 みかん缶	千切り入りチーは 子供達も大好きな 献立です。
26	水	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 人参シリシリ ワカメときのこの味噌汁 青切りかん	オートミールクッ ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 わかめ ミルク	人参 いんげん 玉葱 ねぎ しめじ 長葱 青切りかん レーズン クランベリードライ	お弁当の一品にも なるナゲット風。 家庭でも作ってみてね
27	木	ピーフカレー 大根と赤ビーマンの甘酢漬け いいだけの卵スープ 梨	お誕生ケーキ ミルク	米 じゃが芋	牛肉 スキムミルク 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 エリング 大根 赤ビーマン 乾しいたけ 梨	梨の美味しい季節です 色々な種類の梨を 食べ比べて楽しいですね。
28	金	発芽玄米雑穀御飯 鯖の照焼き タマネちゃんぶるー	大学芋 豆乳	米 もちきび さつまいも 黒ごま	さば 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ 調製豆乳	生姜 キャベツ 人参 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	青魚には EPA・DHA豊富。 魚離れが進んでいますが 家庭でも積極的に摂り たいですね。

*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。

