



平成30年 10月 幼児食 予定献立表



きりん保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいの食品 (力や筋となる)	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	月	とうもろこし御飯 チキンのケチャップ煮 マッシュポテト 卵ときのこの味噌汁 グレープフルーツ	麩ム麩ム おしゃぶり昆布 ミルク	米 もちきび じゃが芋 車厘 おしゃぶり昆布	鶏もも肉 ミルク スキムミルク 鮑 おしゃぶり昆布	ホールコーン缶 玉葱 ブロッコリー にんにく 生姜 バセリ 生しいたけ グレープフルーツ	麩ム麩ム～ 人気の単麩を使った おやつです
2	火	黒米ごはん 魚のから揚げ 千切りイリチー ゆしどうふ汁 ぶどう	サラダサンド フルーツ野菜ジュース	米 黒米 黒糖 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 焼き昆布 豚肉 ゆし豆腐 ささみ	切干し大根 人参 胡瓜 乾しいだけ ねぎ ぶどう キャベツ	雑穀御飯や玄米、黒米 赤飯、色のついた 御飯に吉便れましょ！ 違いを味わってみてね
3	水	特製みそラーメン 枝豆 梨	玄米おにぎり チーズ 豆乳	茹で中華めん 白ごま 米 玄米	豚肉 なると 味付けのり 豆乳 プロセスチーズ	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 キャベツ もやし ホールコーン缶 えだまめ 梨	玄米備え端み 不足がちな栄養素が 多く含まれています
4	木	お芋ごはん さんま蒸煮 大根イリチー ワカメときのこの味噌汁 りんご	野菜のケークサレ 豆乳	米 もちきび さつま芋 黒ごま 黒糖	さんま 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ 鮑 豆乳 プロセスチーズ	梅干し 大根 人参 にら しめじ 長葱 りんご 玉葱 バセリ ホールコーン缶	秋ですね！ 食べ物がおいしくなる 季節。旬の食材を 食べて元気になり ましょ！
5	金	雑穀御飯 のり納豆 豚肉の生姜焼き パンのゴールスローサラダ 南瓜の味噌汁 ブルーン	さつま芋きなこまぶ し 小魚 ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋 小魚	納豆 のり佃煮 豚肉 きなこ カエリ ミルク	玉葱 ピーマン 人参 赤ピーマン 生姜 南瓜 キャベツ バイン缶 バセリ トウショウ ブルーン	豚肉はビタミンBが 豊富で疲れない 元気な体を作ります
6	土	和風そぼろ丼 青切りかん 豆乳	パン ミルク	米 パン	きざみのり ミルク 沖縄豆腐 雑挽き肉 調製豆乳	いんげん 乾しいだけ 人参 生姜 育みかん	そぼろ丼につぶした お豆腐をプラスして カロリーダウン！ 食べやすくなります
9	火	チキンカレー 甘酢大根 かき卵すまし汁 梨	黒鶴くずもち ミルク	米 ジャガ芋 黒糖 くず タピオカ粉 ミルク	鶏もも肉 ミルク スキムミルク 鮑 きなこ	にんにく 生姜 人参 玉葱 マッシュルーム缶 りんご 大根 えのき ねぎ 梨	黒鶴はカルシウムや 鉄分が豊富 いろいろな料理に 使えてね！
10	水	雑穀ごはん うじら豆腐 パバイヤ炒め さつま芋と青菜の味噌汁 ぶどう	そうめんいりちゃー ミルク	米 雑穀ミックス 練りごま(白) さつま芋 そうめん	沖縄豆腐 魚のすり身 卵 ベーコン ツナ缶 ミルク	乾きくらげ 人参 グリンピース いんげん パクチヨイ しめじ ぶどう 玉葱 青パクチア ねぎ	琉球の宮廷料理である うじら豆腐。 魚のすり身と豆腐で あじくーた。
11	木	雑穀御飯 豚肉の味噌炒め ねばねば納豆和え りーメン汁 りんご	カステラ 豆乳	米 もちきび 押麦 そうめん カステラ 豆乳	豚肉 納豆 糸削り節 調製豆乳	玉葱 キャベツ 人参 にら にんにく 生姜 オクラ なめこ めかぶ ねぎ りんご	ねばねば食材を 更に納豆で和えた 料理。香った夏の 疲れをいやします。
12	金	雑穀御飯 白身魚のきのこクリームかけ 花野菜ソテー 白菜とチキンのスープ ブルーン	フルーツヨーグルト 動物ビスケット	米 もちきび 押麦 動物ビスケット	白身魚 ウィンナー 鶏もも肉 ブロッコリー カリフラワー バナナ コーン缶 白菜 豆腐 人参 生姜 ブルーン	鶏茸 えのき にんにく バセリ ブロッコリー カリフラワー バナナ コーン缶 白菜 豆腐 人参 生姜 ブルーン	花野菜とは・・・ ブロッコリーと カリフラワーとの事 お花みたいな野菜！
13	土	中華丼 オレンジ 豆乳		米 黒糖	豚肉 むきえび 調製豆乳	白菜 玉葱 人参 パクチヨイ 乾きくらげ だけのこ水煮 オレンジ	海の物、山の物を ミックスした 中華丼は旨味の 宝庫。たくさん の食材で栄養も良！
15	月	タコライス 南瓜サラダ きのこスープ 青切りかん	カントリークッキー あたりめ 豆乳	米 マヨネーズ 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 ビザチーズ ベーコン 卵 スキムミルク あたりめ 調製豆乳	にんにく 玉葱 枝豆 トマトホール缶 トマト 南瓜 舞茸 しめじ えのき 青切りかん	辛くないタコライス。 食べやすさもあり 人気メニューです。
16	火	雑穀御飯 白身魚の揚げ煮 いんげん五目炒め 豆腐と小松菜の味噌汁 果物缶	ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 ホットケーキミックス はちみつ	白身魚 ちき揚げ 沖縄豆腐 牛乳 鮑 調製豆乳	いんげん 玉葱 人参 乾しいたけ 小松菜 果物缶	小松菜はカルシウム、 ビタミンA・C・E、 鉄分が一度にとれる 優秀な野菜です。

*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 10月 幼児食 予定献立表



きりん保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいの食品 (力や筋となる)	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	水	沖縄そば ワカメと大根の和え物 バナナ	かりかけおにぎり 小魚 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かまぼこ わかめ ツナ缶 味付けのり カエリ	ねぎ 大根 バナナ	今日は「沖縄そばの 日」たくさん 食べてね。
18	木	お弁当会	シリアルビスケット 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！
19	金	雑穀御飯 鰯の塩焼き 干びとういりちー 鍋ごしとえのきの味噌汁 りんご	台湾せんざい チーズ	米 もちきび 押麦 黒糖 緑豆 さつま芋	鰯 刻み昆布 豚肉 かまぼこ 緑豆 鍋ごし豆腐 金時豆 チーズ	乾かんびよう 人参 えのき ねぎ りんご	干びとうの材料は 夕顔（チブルー）。 生でも乾燥でも 食べているけど 同じ野菜って知ってた？
20	土	チキンケチャップライス ブルーン 豆乳	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	鶏もも肉 鮑 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリンピース ブルーン	偏りがちな一品料理 には野菜料理を プラスしましょう。
22	月	雑穀御飯 チキンのから揚げ タマナーちゃんぶるー 大根の味噌汁 ブルーン	スティックパイ チーズ 豆乳	米 もちきび 押麦 チキンのから揚げ タマナーちゃんぶるー 大根の味噌汁 ブルーン	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 プロセスチーズ 調製豆乳	生姜 にんにく キャベツ 人参 大根 しめじ ねぎ ブルーン	大好きなから揚げ。 ご飯がすみますね。 タマナーって何か わかりますか？
23	火	雑穀御飯 鰯塩焼き 冬瓜味噌ソブシー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	芋天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	さば 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 鮑 ミルク	生姜 冬瓜 人参 乾しいだけ にら 玉葱 バナナ	腸を活性化する青魚。 今日は鰯の塩焼きで いただきます。
24	水	秋の香りカレー コルスローサラダ（林檎） かき玉汁 青切りかん	ヨーグルト せんべい	米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ マヨネーズ せんべい	豚肉 スキムミルク 卵 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 生しいだけ 青草 キャベツ りんご ねぎ 青切りかん	カレーの中に きのこを入れてます。 秋の香りを感じてね。
25	木	雑穀御飯 煮魚 ピーマン炒め 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 ケーキ	西魚 豚肉 ミルク 鍋ごし豆腐	生姜 人参 玉葱 だけのご水煮 ピーマン 黄ピーマン 生しいだけ ねぎ グレープフルーツ	魚料理を積極的に 摂って カルシウムアップ！
26	金	胚芽ロールパン スパゲティーミートソース 野菜サラダ コーンと卵のスープ 梨	味噌おにぎり おしゃぶり昆布 麦茶	胚芽ロールパン スパゲッティ 米 おしゃぶり昆布	牛挽き肉 豚挽き肉 鮭レバー チーズ 卵 ツナ缶 味付けのり おしゃぶり昆布	にんにく 玉葱 人参 セロリーピーマン トマト缶 レタス 梨 トマト コーン缶 豆腐 貝割れ大根 胡瓜	トマトが苦手な子も ミートスパゲティーは 食べられるかな? チャレンジです。
27	土	ミックスチャーハン 豆乳	パン ミルク	米 パン	ロースハム 鮑 あみえび 調製豆乳 ミルク	生しいだけ ぶどう グリンピース ホールコーン缶	赤・黄・緑 自でも楽しんで いただきます。
29	月	親子丼 大根のごまドレッシング 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 ごまドレッシング さつま芋	きざみのり 鶏もも肉 卵 油揚げ ミルク	玉葱 人参 乾しいだけ グリンピース冷 大根 胡瓜 ホールコーン缶 小松菜 オレンジ	親子丼は食べやすく みんな大好きな メニューです。
30	火	雑穀御飯 魚の照り焼き 白菜と油揚げの中華風炒め きのこの味噌汁 果物缶	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 白ごま	白菜 人参 ピーマン えのき しめじ 大根 果物缶 レーズン	アガラサーは 昔から食べられている 沖縄のおやつです。	
31	水	雑穀御飯 パンブキンシチュー フレンチサラダ バナナ	ツナサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ缶 スキムミルク プロセスチーズ 調製豆乳	玉葱 人参 南瓜 しめじ キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 みかん缶 バナナ	今日はハロウィン♪ パンブキンシチュー 用意してます。

*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できます。

