



平成30年 11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 (カや熱となる)	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	木	雑穀御飯 わかさぎカレー粉揚げ 豆腐ちゃんぶるー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー	フルーツヨーグルト 野菜クラッカー	米 雑穀ミックス じゃが芋 コーンフレーク クラッカー	わかさぎ 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 プレーンヨーグルト スキムミルク	キャベツ 人参 にはら 玉葱 ねぎ プルーン 黄桃缶 バナナ	丸ごと食べられる 魚はカルシウムが たっぷり。 しっかり噛んで 食べてね。
2	金	薄切り肉そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	いなり寿司 おしゃぶり昆布 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 ちぎ揚げ わかめ ちくわ 味付いなりの皮 おしゃぶり昆布	ねぎ 胡瓜 バナナ	今日は、三枚肉では なく薄くスライスした 豚肉を甘辛く煮付けて トッピング。
5	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ かき卵味噌汁 みかん	スティックパイ プルーン 豆乳	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ バイシート	味付けのり 豚肉 卵 調整豆乳	玉葱 ピーマン 人参 赤ピーマン 生姜 キャベツ コーン缶 りんご トウモロコシ みかん プルーン	豚肉を食べると 体の疲れがとれて 元気がでてきます！
6	火	照り焼きチキンバーガー マッシュカボチャ ミネストローネ りんご	味噌おにぎり ミルク	ロールパン 米 マヨネーズ 押麦	鶏もも肉 豚バラ肉 レッドキドニー缶 ツナ缶 味付けのり ミルク	レタス 南瓜 人参 玉葱 セロリー トマトホール缶 トマト りんご	大好きな照り焼き チキンバーガー！ スープもちゃんと 飲んでね！
7	水	さばほぐし丼 柿と大根のなます 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	芋アングギー ミルク	米 白ごま さつま芋 タピオカ粉	さば 鮭 卵 絹ごし豆腐 わかめ ミルク	生姜 人参 からし菜 柿 大根 ねぎ グレープフルーツ	生姜の風味がする さば。ほぐすと 食べやすくなります
8	木	雑穀ごはん 手作りナゲット 野菜イリチー 大根のみそ汁 果物缶	ぶどうゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 雑穀ミックス マヨネーズ 胚芽クラッカー	ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 プロセスチーズ	キャベツ 人参 大根 いんげん にはら パイン缶	手作りナゲット 簡単なので お家でも作って みてくださいね！
9	金	雑穀御飯 魚のみぞれかけ ピーマン炒め さつま芋のみそ汁 みかん	ツナサンド 野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 さつま芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 豚肉 ツナ缶 卵	大根 人参 玉葱 たけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン ねぎ みかん 胡瓜	みかんは ビタミンCが豊富 体の調子を整え 病気に負けない体を 作ります
10	土	ポークカレー バナナ スキムミルク		米 じゃが芋	豚肉 スキムミルク ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ りんご バナナ	カレーライス はみんな大好きな献立 たくさん食べてね。
12	月	雑穀御飯 鮭のチーズフライ クープイリチー もやし味噌汁 りんご	そうめんいりちやー 豆乳	米 もちぎび 押麦 黒糖 そうめん	鮭 粉チーズ 卵 刻み昆布 豚肉 ツナ缶 調整豆乳	切り干し大根 人参 切りこんにゃく 玉葱 乾しいたけ もやし にはら りんご ねぎ	郷土料理の クープイリチーって 意外と子どもは 好きです ウチナーの DNA?
13	火	発芽玄米雑穀御飯 照り焼きチキン おからサラダ ウンチャダスープ 柿	マシュマロ胡麻菓子 あたりめ 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 蜂蜜 マヨネーズ じゃが芋 オートミール 黒ごま 白ごま マシュマロ コーンフレーク	鶏もも肉 おから 卵 あたりめ 調整豆乳	胡瓜 ホールコーン トマト 玉葱 セロリ 人参 パセリ 柿 クリームコーン缶	おからサラダの おからは、一度 乾煎りして、臭みを とって調理します。
14	水	雑穀御飯 味付けのり トマト鶏じゃが 青菜の白和え きゃべつの味噌汁 グレープフルーツ	かき揚げ 豆乳	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 白ごま	味付けのり 鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 卵 調整豆乳	トマト 玉葱 小松菜 キャベツ えのき グレープフルーツ 人参 南瓜 にはら	今日のトマトは 煮込みます。 もちろんフレッシュ トマトです。トマトの 酸味は加熱すると 旨味に変化します。
15	木	お弁当会	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 11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	金	カレーうどん 白菜サラダ 梨	ふりかけおにぎり ミルク	うどん じゃが芋 マヨネーズ 米	豚肉 油揚げ ささみ 味付けのり ミルク	生姜 玉葱 椎茸 人参 ねぎ 白菜 胡瓜 梨	貝だくさんの カレーうどん。 麺類は、必ず 野菜の小鉢と一緒に！
17	土	マーボー豆腐丼 バナナ フルーツ野菜ジュース	タンナファクルー ブルー ミルク	米 タンナファクルー	豚挽き肉 沖縄豆腐 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ ねぎ バナナ 生姜 ブルー	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。
19	月	2色丼 大根と青しその和え物 厚揚げときのこの味噌汁 みかん	ポテトフライ 豆乳	米 車心 じゃが芋	合挽き肉 卵 ツナ缶 厚揚げ豆腐 調製豆乳	生姜 玉葱 大根 乾しいたけ 人参 枝豆 青しそ しめじ えのき 青切みかん	肉そぼろと麩入り人参 シリシリーの二色丼。 椎茸や玉ねぎも入って 栄養価アップ！
20	火	発芽玄米雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 筑前煮 茄子の味噌汁 柿	芋団子ぜんざい チーズ	米 発芽玄米 押麦 もちぎび マヨネーズ じゃが芋 もち粉 黒糖	白身魚 ピザチーズ 鶏もも肉 油揚げ 金時豆 プロセスチーズ	玉葱 赤ピーマン パセリ ごぼう 人参 れんこん水煮 茄子 乾しいたけ 柿 切こんにゃく	根菜野菜たっぷりの 筑前煮はカミカミ 献立。噛んでアゴを 動かす→脳を刺激し ます
21	水	チキンカレー 大根サラダ しいたけの卵スープ 梨	レーズンスコーン ミルク	米 じゃが芋 ごまドレッシング ホットケーキミックス	鶏むね肉 卵 ミルク	生姜 人参 セロリー 玉葱 りんご 大根 グリーンピース冷 梨 みずな コーン缶 乾しいたけ レーズン	貝だくさんの チキンカレー。 もちろんサラダも 一緒に！
22	木	雑穀御飯 味付けのり さんまの揚げ煮 しらすの和え物 鶏レバー汁 りんご	ヨーグルト せんべい 小魚	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 フルーツソース コーンフレーク せんべい	味付けのり さんま 白身魚 しらす干し 鶏レバー 鶏むね肉 プレーンヨーグルト スキムミルク カエリ	キャベツ 胡瓜 にんにく 人参 なら りんご	青魚は血液を サラサラにして くれます。
24	土	チキンライス ブルー 豆乳	パン ミルク	米 パン	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 調整豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー えのき トマトホール缶 ブルー	本来ハヤシライスは 牛肉使用、ですが 今回は、 鶏肉で調理して みました。 お味は、どうですか？
26	月	鮭チャーハン 大根サラダ ワカメと豆腐の味噌汁 みかん	ふかし芋 ミルク	米 さつま芋 ごまドレッシング	鮭 卵 わかめ 絹ごし豆腐 ミルク	玉葱 人参 大根 グリーンピース冷 胡瓜 ホールコーン缶 長葱 みかん	赤・黄・緑 チャーハンの中は 色とりどり♪
27	火	雑穀御飯 レバーカツ ブロッコリーソテー きのこの味噌汁 果物缶	まんじゅう 豆乳	米 まんじゅう もちぎび 押麦	豚レバー 卵 豚バラ肉 調製豆乳	ブロッコリー 人参 コーン缶 えのき しめじ にんにく 白菜 みかん缶	レバーが苦手な子も レバーカツなら 食べられるかも？ チャレンジしてね。
28	水	発芽玄米雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 麩いりちー ゆし豆腐 柿	揚げパン 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 車心 コッパン	白身魚 卵 豚肉 ゆし豆腐 きなこ 乾燥あおさ 調製豆乳	キャベツ 人参 なら 柿	揚げパンは みんな大好きな おやつです。
29	木	雑穀御飯 豆腐のみぞれかけ ひじきサラダ 豚汁 みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 白ごま じゃが芋	厚揚げ豆腐 ひじき ツナ缶 豚肉 ミルク	大根 人参 コーン缶 赤ピーマン 枝豆 ごぼう 玉葱 切こんにゃく みかん	貝だくさんの汁物は 色々なダシが出て 旨みがアップします。
30	金	ソーキそば 白菜和え物 バナナ	おにぎり 小魚 麦茶	沖縄そば 米 もちぎび 白ごま	ソーキ骨 ちき揚げ ツナ缶 カエリ 味付けのり	ねぎ 白菜 人参 バナナ	今日はソーキそば。 骨付き肉、上手く 食べられるかな？

*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。

