



平成30年 12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 |
|------|---|------------------------------|---|---|--|--|
| 1 土 | 親子丼 梨 豆乳 | パン ミルク | 米 パン | きざみのり 卵 鶏もも肉 調整豆乳 ミルク | 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 梨 | 卵は多種類の栄養素 を含みます。 色々な料理に使い ましょう！ |
| 3 月 | 雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き タマネーちゃんぶるー ソーメン汁 柿 | 黒糖くずもち ミルク | 米 もちぎび 押麦 マヨネーズ そつめ ん 黒糖 芋くず タピオカ粉 | 鮭 沖縄豆腐 豚肉 きなこ ミルク | 生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ 貝割れ大根 柿 | 昔から食べられている 黒糖くずもち。 きな粉をまぶして いただきます。 |
| 4 火 | ポークカレー 白菜甘酢漬け しいたけの卵スープ みかん | ポパイホットケー キ 豆乳 | 米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ ホットケーキミック ス | 豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 調整豆乳 | にんにく 生姜 玉葱 人参 白菜 ゆず 乾しいたけ みかん ほうれん草 | これから、どんどん 美味しくなる白菜 バランス良く さまざまな栄養素を 含んでいます |
| 5 水 | 雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 コーンと卵のスープ バナナ | ひらやーちー 豆乳 | 米 もちぎび 押し麦 じゃが芋 | 鶏もも肉 卵 ベーコン ツナ缶 調整豆乳 | 玉葱 人参 ピーマン 生椎茸 パイン缶 パセ リ ホールコーン缶 トウモロコシ バナナ にら | 酢豚もいけど 酢鶏もおすすめてです。 家庭でも作ってみてね |
| 6 木 | 雑穀御飯 納豆味噌 煮魚 柿と大根のなます 白菜と厚揚げの味噌汁 ブルー | 焼き芋 ミルク | 米 もちぎび 押麦 白ごま さつま芋 | 納豆 赤魚 厚揚げ豆腐 ミルク | 生姜 柿 大根 白菜 ブルー | 納豆味噌。 意外と子供達に 人気の献立です。 |
| 7 金 | 胚芽ロールパン スパゲティミートソース 野菜サラダ 南瓜コーンスープ りんご | 味噌おにぎり 豆乳 | 胚芽ロールパン スパゲティ 生クリーム 米 | 牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー ツナ缶 プロセスチーズ 味付けのり 調整豆乳 | にんにく 玉葱 人参 セロリー ピーマン トマト缶 レタス 胡瓜 トマト 南瓜 パセリ クリームコーン缶 りん ご | 大好きなスパゲティー 麺と具をからめて うまく食べられる かな？ |
| 10 月 | 雑穀御飯 ぎせい豆腐 野菜イリチー 南瓜の味噌汁 みかん | 麸△麸△ おしゃぶり昆布 ミルク | 米 もちぎび 押麦 車ふ 生クリーム | 沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 豚肉 わかめ スキムミルク ミルク おしゃぶり昆布 | 人参 ねぎ 乾しいたけ キャベツ にら 南瓜 玉葱 みかん | 大人気麸△麸△！ 簡単なのでお家 でも作ってみてね！ |
| 11 火 | 雑穀御飯 魚のよもぎ天ぷら ひじき炒め キャベツと鶏肉のみそ汁 りんご | チリコンカン 野菜クラッカー りんごジュース | 米 雑穀ミックス | 白身魚 卵 ひじき 豚肉 鶏もも肉 レッドキドニー缶 豚バラ肉 | よもぎ いんげん 人参 キャベツ にら りんご 玉葱 にんにく トマトホール缶 | チリコンカン。 豆を荒つぶしに するとみんな よく食べますよ！ |
| 12 水 | 特製みそラーメン にがな白和え グレープフルーツ | ふりかけおにぎり 豆乳 | 茹で中華めん 白ご ま マヨネーズ 米 | 豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり 調整豆乳 | 玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 もやし ホールコーン缶 ニガナ グレープフルーツ | 麺類はみんな大好き！ 野菜もトッピング してバランス良く！ |
| 13 木 | お芋おこわ さばの香味焼き 白菜和え物 イナムドゥチ みかん | 固形ヨーグルト 亀の甲せんべい | 米 もち米 さつま芋 黒ごま | あずき 白身魚 ゆで小豆缶詰 さば 糸削り節 豚肉 固形ヨーグルト | 生姜 にんにく 白菜 人参 大根 こんにゃく 乾しいたけ ねぎ みかん | みかんはビタミンが 豊富。病気に負けない 元気な体を作ります |
| 14 金 | 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 バナナ | サラダサンド ミルク | 米 もちぎび じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ | 鶏もも肉 卵 ささみ チーズ ミルク | ホールコーン缶 玉葱 ブロッコリー にんにく 生姜 パセリ えのき バナナ キャベツ 胡瓜 | パンにコールスロー をサンドして 野菜をたくさん摂り ましょう！ |

*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 12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 |
|----|----|--|------------------------|---|---|---|--|
| 15 | 土 | 和風そぼろ丼 ぶどう 豆乳 | シリアルビスケット ミルク | 米 シリアルビスケット | ぎざみのり ミルク 沖縄豆腐 鶏挽き肉 調製豆乳 | いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 ぶどう | ミンチに漬した豆腐を混ぜたそぼろ丼。バランスがとれて食べやすいですよ！ |
| 17 | 月 | チキンカレー 甘酢大根 絹ごし豆腐のすまし汁 ブルー | 黒糖ヨーグルト 塩せんべい | 米 ジャが芋 黒糖 せんべい | 鶏もも肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 プレーンヨーグルト | 生姜 人参 セロリー 玉葱 りんご パナナ グリーンピース 大根 パクチョイ ブルー | 寒くなって甘くなってきた大根。生の大根を甘酢味でいただきます。 |
| 18 | 火 | 雑穀御飯 ウチナー風煮付け 白菜としらすのお浸し 麩とねぎの味噌汁 ぶどう | シフォンケーキ 豆乳 | 米 もちきび 押麦 白ごま ぶ シフォンケーキ | ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 昆布 わかめ しらす干し 調製豆乳 | 切こんにゃく 大根 白菜 ねぎ ぶどう | ウチナー風とは・・・豚肉と昆布と豆腐の黄金コンビ！沖縄で親しまれている食材であり栄養面でも優れています。 |
| 19 | 水 | 発芽玄米雑穀御飯 白身魚のきのこクリームかけ ピーマンソテー 豆苗わかめスープ ブルー | アメリカンドック 豆乳 | 米 発芽玄米 押麦 もちきび ごま 生クリーム ホットケーキミック ス | 白身魚 ミルク スキムミルク 豚肉 わかめ ウィンナー かに風味かまぼこ 卵 調製豆乳 | 生しいたけ 舞茸 人参 えのき にんにく パセリ ピーマン 黄ピーマン トウモロコシ ブルー 玉葱 | クリームソースにスキムミルクをプラスしてカルシウムアップ！ |
| 20 | 木 | お弁当会 | カステラ 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 | トゥンジージュシー 鮭の塩焼き 胡瓜とワカメの和え物 南瓜のみそ汁 みかん | 胚芽クラッカー 棒チーズ ココア | 米 里芋 胚芽クラッカー | 豚肉 刻み昆布 鮭 わかめ ツナ缶 プロセスチーズ ミルク スキムミルク | 人参 胡瓜 大根 南瓜 えのき ねぎ みかん | 明日は一年でもっとも昼が短く夜が長い一日。家での夜の過ごし方を話し合うのもいいですね。 |
| 22 | 土 | 白菜鶏すき焼き丼 りんご 豆乳 | パン ミルク | 米 パン | 鶏もも肉 調製豆乳 ミルク | 白菜 切こんにゃく 生しいたけ 長葱 りんご | 旬の白菜をたくさん使ったすき焼き。鶏肉のだしてアジクーター。 |
| 25 | 火 | クリスマスチキンライス チキンのから揚げ フロッコリーサラダ 南瓜スープ フルーツゼリー | スティックパイ りんご 豆乳 | 米 マヨネーズ 生クリーム ゼリー パイシート | 鶏もも肉 スキムミルク 調製豆乳 | 玉葱 人参 パセリ 生姜 にんにく りんご フロッコリー 南瓜 カリフラワー ホールコーン缶 | 保育園のクリスマスメニュー楽しみにしていてください。 |
| 26 | 水 | 雑穀御飯 さんま梅煮 大根と島人参の炒め煮 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ | プリン せんべい | 米 雑穀ミックス 黒糖 ジャが芋 プリン カルシウムせんべい | さんま 白身魚 豚肉 | 梅干し 大根 人参 島人参 いら 玉葱 トウモロコシ パナナ | 骨ごと食べるさんまの梅煮。コツは梅干しとお酢の”ちから”です。 |
| 27 | 木 | 雑穀御飯 鶏のにんにくみそ焼き マカロニサラダ 絹ごしとえのきのすまし汁 ぶどう | お誕生ケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 マカロニ ケーキ マヨネーズ | 鶏もも肉 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 ミルク | にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 人参 えのき ねぎ ぶどう | 味噌など発酵食品は病気に負けないよう体の免疫を強くします。 |
| 28 | 金 | 年越し沖縄そば きゃべつとしらすの和え物 みかん | パン ミルク | ゆで沖縄そば パン | 豚肉 かまぼこ しらす干し 糸削り節 ミルク | ねぎ キャベツ 胡瓜 みかん | あっという間の一年でした。年越しそばを食べながら年末の過ごし方を話してみましよう。 |

*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。

