



平成31年 1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
4	金	ポークカレー 甘酢大根 かき玉汁 果物缶	黒糖ちんすこう 豆乳	米 じゃが芋 黒糖 黒ごま	豚肉 スキムミルク 卵 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 ホールコーン缶 りんご 大根 乾しいたけ 果物缶	新年明けまして おめでとうございます。 楽しいお正月を 過ごせましたか？
5	土	スパゲティーナポリタン グレープフルーツ 豆乳	まんじゅう ミルク	スパゲッティ まんじゅう	ロースハム 粉チーズ 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 グレープフルーツ	家庭では 冷蔵庫の余り野菜で パッパッと作れる ナポリタン。 簡単で美味しいですね。
7	月	ウチナー七草ジュース チキンの照煮 白菜和え物 乳酸ドリンク みかん	黒糖アガラサー ミルク	米 里芋 黒糖 白ごま	豚肉 鶏もも肉 ツナ缶 ミルク	乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 島人 参 玉葱 生姜 にんにく 白菜 人参 みかん レーズン	ウチナー七草ジュース 沖縄野菜を入れてます。 食べながら探してみね
8	火	黒米ごはん 魚のカレー照り焼き カラフル酢の物 キッズ雑煮 フルーツゼリー	胚芽クラッカー 棒チーズ ココア	米 黒米 もち粉 じゃが芋 ゼリー 胚芽クラッカー	さば かまぼこ プロセスチーズ ミルク スキムミルク	胡瓜 ホールコーン缶 赤ピーマン 乾しいたけ 大根 みつば	保育園のお雑煮は じゃが芋入りの 団子を手作りしてます。
9	水	沖縄そば おからサラダ みかん	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ ごま	豚肉 かまぼこ おから 卵 味付いなりの皮	ねぎ 胡瓜 トマト ホールコーン缶 みかん	大好きな沖縄そば。 おかわりどうぞぞ～ 今日の晩御飯は 野菜多めのメニューで お願いします。
10	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 レバー炒め アーサ汁 グレープフルーツ	野菜のケーキサレ 豆乳	米 もちぎび 押麦	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 鶏レバー 豚肉 乾燥あおさ 豆乳 ウインナー プロセスチーズ	人参 いんげん もやし 玉葱 キャベツ なら えのき パセリ グレープフルーツ	苦手なレバーは 鉄分の宝庫。 成長期に必要な栄養素 です。
11	金	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 温野菜サラダ ゆしどうふ味噌汁 りんご	ぜんざい 塩せんべい	米 もちぎび 押麦 ごまドレッシング はるさめ 緑豆 じゃが芋 もち粉 黒糖	豚肉 ゆし豆腐 金時豆	生姜 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー ねぎ りんご	豚肉と玉葱の相性は 抜群です。 疲労回復にはこの 組み合わせをお勧め します
12	土	マーボー豆腐丼 みかん ミルク		米	豚挽き肉 沖縄豆腐 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ ねぎ みかん	食べやすくお腹を 満たす、マーボー豆腐 豆腐はカルシウム 鉄分が豊富です。
15	火	牛丼 ポイルブロッコリー きのこの味噌汁 果物缶	ツナサンド フルーツ野菜ジュース	米 マヨネーズ 食パン	牛肉 ツナ缶	玉葱 舞茸 人参 胡瓜 椎茸 こんにゃく 生姜 にんにく ブロッコリー グリーンピース ごぼう えのき トウモロコシ 果物缶 コーン缶	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 元気な体を作ります
16	水	チキンカレー 大根サラダ 縮こしのすまし汁 みかん	パン 豆乳	米 じゃが芋 パン ごまドレッシング	鶏もも肉 豆乳 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご 大根 胡瓜 ホールコーン缶 みつば みかん	大好きなカレーライス サラダと汁物を 添えてバランスを 整えます
17	木	お弁当会	スティックパン ミルク				今日はお弁当会 何が入って いるかな～？ 楽しみです！
18	金	雑穀御飯 納豆 鯖の照り焼き ひじき炒め 南瓜のみそ汁 フルーツゼリー	枝豆 バナナ ミルク	米 雑穀ミックス ゼリー	納豆 さば 白身魚 ひじき 豚肉 ミルク	生姜 いんげん にんじん 南瓜 しめじ ねぎ えだまめ バナナ	お米に混ぜて炊く 雑穀類は、不足がちな 栄養素を多く含みます

*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あります。





平成31年 1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
19	土	タコライス グレープフルーツ 豆乳	カステラ ミルク	米 カステラ	合挽き肉 ミルク レッドキドニー缶 ピザチーズ 調製豆乳	にんにく 玉葱 レタス トマトホール缶 トマト グレープフルーツ	大好きなタコライス 豆も入れて 栄養価アップ！！
21	月	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜のツナサラダ フルーツ野菜ジュース	プリン せんべい	米 もちきび 押麦 じゃが芋 プリン せんべい	鶏もも肉 ミルク スキムミルク ツナ缶	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 キャベツ 胡瓜	ホワイトシチューには スキムミルクを 使ってカルシウム アップ！
22	火	中味そば 野菜の和え物 りんご	おかかおにぎり 小魚 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚中味 豚肉 ささみ 味付けのり カエリ 調製豆乳	切こんにゃく 乾しいた け 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 りんご	中味汁と沖縄そばを あわせたメニュー。 いいとこどりで ナイスな料理。
23	水	雑穀御飯 魚フライ外付け 大根の鶏そぼろ煮 わかめと玉葱の味噌汁 みかん	タンナファクルー ブルー 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ タンナファクルー	白身魚 卵 プレーン ヨーグルト 鶏挽き肉 わかめ 調製豆乳	赤ピーマン 玉葱 大根 にんじん 乾しいたけ グリーンピース冷 みかん ブルー	手作りのカリカリ ふっくらフライに 手作りのタルタル ソース。美味しい！！
24	木	雑穀御飯 鶏のマリネオープン焼き 野菜ソテー 青菜の味噌汁 いちご	お誕生ケーキ ミルク	米 雑穀ミックス はちみつ ケーキ	鶏むね肉 沖縄豆腐 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン しめじ 小松菜 いちご	お野菜を加えた 調味液に浸けて 焼いたマリネ焼き。 お味はどうですか？
25	金	雑穀御飯 鮭のムニエル ジャーマンポテト コンソープ 果物缶	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 そうめん	鮭 ベーコン ツナ缶 ミルク	パセリ ピーマン 玉葱 にんにく 人参 葱 クリームコーン缶 果物缶	鮭の赤い色は アスタキサンチン。 体のサビを 防ぎます。
26	土	和風あんかけ丼 みかん 豆乳	パン ミルク	米 パン	豚肉 ツナ缶 調製豆乳 ミルク	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 長葱 みかん	片栗粉でトロミを つけると、冷めにく くにより煮汁ごと 食べる事になるので good。
28	月	ドライカレー 温野菜サラダ お豆腐スープ りんご	豆乳くずもち 小魚	米 はちみつ ごまドレッシング 白ごま 芋くず タピオカ粉 はったい粉	鶏挽き肉 鶏レバー 絹ごし豆腐 調製豆乳 加工牛乳 カエリ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン ブロッコリー カリフラワー 南瓜 みずな りんご	ドライカレーは 時短料理。冷蔵庫の 余った野菜を刻んで 作れるから便利！
29	火	雑穀御飯 豆腐のみぞれかけ 千切りイリチー イナムドッチ ぶどう	スイートポテト ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋 生クリーム	厚揚げ豆腐 ミルク 刻み昆布 豚肉 かまぼこ 卵	大根 切干し大根 人参 にら 乾しいたけ 切こんにゃく ねぎ ぶどう	イナムドッチや 千切りイリチーは 子供達に人気です 伝えていきたいですね ウチナー料理。
30	水	雑穀御飯 魚の味噌チーズ焼き 大根酢の物 いかすみ汁 みかん	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 コッペパン	白身魚 ピザチーズ いか 豚肉 きな粉 調製豆乳	大根 胡瓜 人参 ニガナ みかん	沖縄の料理 いかすみ汁。 血液をサラサラ 効果があります。
31	木	ホットドッグ パインのコールスローサラダ 棒チーズ チキンと野菜のスープ バナナ	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー	ロールパン マヨネーズ 胚芽クラッカー	ウインナー 鶏肉 プロセスチーズ 固形ヨーグルト	キャベツ 人参 パイン缶 大根 玉葱 パセリ バナナ	今日はみんなで お店屋さんごっこ！ 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。

