



平成31年 2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
1	金	恵方巻き 五目煮 あさり味噌汁 いちご	おから焼餅 ミルク	米 白ごま もち粉 マヨネーズ	卵 ツナ缶 ミルク かに風味かまぼこ 焼きのり 鶏もも肉 殻付あさり わかめ おから	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	2月3日は節分。 季節の節目でも あることから 「春のはじまる頃」 という意味も!
2	土	親子丼 グレープフルーツ 豆乳	パン ミルク	米 パン	きざみのり 鶏もも肉 卵 調整豆乳 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 グレープフルーツ	にわとりと たまごの関係が親子。 だから鶏肉と卵で 親子丼!!
4	月	チキンハヤシライス トマトサラダ コーンと卵のスープ 果物缶	簡単ココアスコーン 豆乳	米 はちみつ 生クリーム ホットケーキミックス	鶏もも肉 ミルク スキムミルク 卵 調整豆乳	にんにく 玉葱、えのき セロリ しめじ 人参 トマト缶 トマト 胡瓜 ホールコーン缶 貝割れ大根 果物缶	普通ハヤシライスは 牛肉を使用。 今回は鶏肉使用です。 優しく食べやすい??
5	火	野菜そば やま芋ニラいりちー グレープフルーツ	鮭おにぎり 麦茶	沖縄そば やまいも 米 白ごま	豚肉 ベーコン 鮭 味付けのり	キャベツ 人参 もやし にら 玉葱 グレープフルーツ	県産品のやま芋は この時期が旬。 アクが強いから 茹でてから 調理します。
6	水	雑穀御飯 さばの味噌焼き 乾物野菜の炒め和え 絹ごしとしめじのすまし汁 みかん	お芋の胡麻団子揚げ ミルク	米 もちぎび 押麦 春雨 さつま芋 もち粉 白ごま	さば 白身魚 ひじき 豚肉 絹ごし豆腐 ミルク	生姜 乾かんぴょう 乾しいたけ 人参 ピーマン しめじ みかん	炒め物?と和え物?いえ どちらでもなく 炒めてから和えます。 味はお楽しみに~。
7	木	雑穀御飯 とんかつ 青菜と厚揚げの煮浸し わかめの味噌汁 いちご	フルーツヨーグルト あたりめ (するめ)	米 雑穀ミックス ふ フルーツソース コーンフレーク	豚肉 卵 するめ 厚揚げ豆腐 わかめ プレーンヨーグルト スキムミルク	にんにく 小松菜 しめじ ねぎ いちご	とんかつ・・・ なぜかテンションが 上がりませんか? もちろん手作りで 揚げたてですよ。
8	金	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ ひじき炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	ホットドッグ フルーツ野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 ロールパン	鮭 ウインナー プレーンヨーグルト ひじき 豚肉	にんにく 生姜 玉葱 いんげん にんじん りんご 胡瓜	調味料とヨーグルトで 漬け込んで焼いた鮭。 カレー風味でおいしい ですよ!
9	土	雑穀御飯 白菜鶏すき焼き オレンジ ミルク		米 もちぎび 押麦	鶏もも肉 沖縄豆腐 ミルク	白菜 切こんにゃく 生しいたけ 長葱 オレンジ	鶏肉使用のすき焼き。 旨味やダシもあって なによりお財布に 優しい。 試してみてください。
12	火	根菜カレー 野菜サラダ かき卵すまし汁 みかん	固形ヨーグルト 亀の甲せんべい	米 じゃが芋 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 人参 玉葱 大根 れんこん りんご レタス 胡瓜 トマト えのき ねぎ みかん	ヨーグルトは腸内環境 を整えます。 便秘にも下痢にも おすすめです
13	水	胚芽ロールパン あったかボトフ サラダスパゲティ キャンディーチーズ りんご	かんだばージュ シー 小魚	胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ スパゲッティ 米	鶏もも肉 ウインナー 卵 ツナ缶 豚肉 プロセスチーズ カエリ	キャベツ 大根 人参 島人参 生姜 胡瓜 りんご カズラ	寒い日は温かい物を 食べて元気いっぱい 体を動かしましょう!
14	木	ピピンバ 枝豆 中華スープ いちご	型抜きクッキー あたりめ (するめ) 豆乳	米 すりごま 白ごま	牛肉 卵 わかめ するめ 調整豆乳	もやし 人参 胡瓜 えだまめ たけのこ水煮 玉葱 生姜 いちご	いろいろな形が 出来る型抜きクッキー 楽しいですよ! クッキングにおすすめ 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31年 2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 金	発芽玄米雑穀御飯 納豆味噌 さんまのかりかり揚げ 野菜イリチー 大根のすまし汁 ブルー	ふかしじゃが芋 黒糖 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび じゃが芋 黒糖	納豆 さんま 白身魚 豚肉 わかめ あおりの粉 ミルク	生姜 キャベツ 人参 いんげん 島人参 大根 ブルー	大人気の納豆味噌 油味噌のお肉やツナを 納豆に替えただけ！ 簡単でおすすめてす
16 土	中華丼 みかん 豆乳	シリアルビスケット ミルク		豚肉 うずら卵缶 調製豆乳 ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ たけのこ水 煮 乾しいたけ みかん	お野菜もお肉も卵も きのこも入った 中華丼！ 栄養満点です
18 月	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 小松菜としめじの味噌汁 りんご	芋ぜんざい せんべい	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ さつま芋 黒糖 せんべい	白身魚 卵 ツナ缶 金時豆	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 小松菜 しめじ りんご	小松菜は 鉄分・カルシウムが 豊富な食材。 子供や女性に食べて ほしい野菜です。
19 火	雑穀御飯 おでん 野菜の納豆和え いちご	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	ソーキ骨 豚肉 うずら卵缶 納豆 厚揚げ豆腐 卵 ミルク	大根 キャベツ 小松菜 人参 いちご 南瓜	寒い日には おでん等、温かい物が ほしくなりますね。
20 水	沖縄そば 野菜とささみの和え物 バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ ささみ ツナ缶 味付けのり	ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 バナナ	沖縄そばは 保育園でも人気の メニューです。
21 木	<b>お弁当会</b>	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！
22 金	ケチャップライス 大根サラダ 南瓜コーンスープ フルーツゼリー	おせんべい バナナ ミルク	ごまドレッシング 生クリーム ゼリー 米 せんべい	豚肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 胡瓜 グリーンピース 大根 コーン缶 南瓜 バナナ クリームコーン缶 パセリ	野菜をたっぷり 使って作る ケチャップライス。 たくさん食べてね。
23 土	茄子味噌丼 ぶどう 豆乳	タンナファクルー ブルー ミルク	米 押麦 もちきび タンナファクルー	豚肉 調製豆乳 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン ぶどう ブルー	しっかり味の 茄子味噌丼。 野菜とたんぱく質が 一緒に摂れて 栄養満点です
25 月	チキンきのこカレー 甘酢野菜 卵スープ グレープフルーツ	アメリカンドック 豆乳	米 じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏もも肉 ミルク スキムミルク 卵 ウイナー 調製豆乳	にんにく 生姜 えのき 人参 マッシュルーム缶 大根 グレープフルーツ りんご グリーンピース 胡瓜 椎茸 玉葱 エリンギ	数種類のきのこを 使ってます。 探してみてください。
26 火	雑穀御飯 レバーカツ タマナーちゃんぶるー 大根のみそ汁 果物缶	シフォンケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 シフォンケーキ	豚レバー 卵 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 調製豆乳	にんにく キャベツ 人参 大根 ねぎ 果物缶	レバーは幼児期に 必要な栄養素を 多く含みます
27 水	ロールパン スパゲティミートソース 野菜サラダ ささみと白菜のスープ フルーツゼリー	プリン せんべい	ロールパン ごま スパゲティ ゼリー プリン せんべい	合挽き肉 鶏レバー プロセスチーズ ささみ	にんにく 玉葱 白菜 セロリー 人参 胡瓜 ピーマン トマト缶 レタス トマト	大好きなスパゲティ 小鉢のサラダも しっかり食べて バランスよく 頂きます
28 木	お芋おこわ さばの香味焼き 白菜和え物 イナムドゥチ いちご	お誕生ケーキ ミルク	米 もち米 さつま芋 黒ごま ケーキ	ゆで小豆缶詰 さば 白身魚 糸削り節 豚肉 かまぼこ ミルク	生姜 にんにく 白菜 人参 乾しいたけ 切こんにゃく 大根 ねぎ いちご	青魚は血液サラサラ 脳の働きにも効果的。 家庭でも青魚を使った 献立お勧めです。

\*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。

