



平成31年 3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	ひな祭り桃色ちらし寿司 えび天 煮物 花麩のすまし汁 フルーツゼリー	どら焼き いちご ミルク	米 白ごま ぶ ゼリー どら焼き	鮭 きざみのり 卵 ブラックタイガー 白身魚 豚肉 ミルク	胡瓜 青しそ 大根 人参 しめじ 枝豆 みつば いちご	今日は少し早めの ひな祭りの行事食を 準備しています。
2	土	タコライス グレープフルーツ 豆乳	パン ミルク	米 パン	合挽き肉 ミルク レッドキドニー缶 ピザチーズ 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト グレープフルーツ	大好きなタコライス 少し苦手な豆も 入れています！
4	月	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ もずくの味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 黒糖	豚肉 なたと おきなわもずく ミルク	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 南瓜 枝豆 ねぎ オレンジ レーズン	黒糖アガラサーは 沖縄で昔から食べられ ているおやつです 強力粉や重曹を使って います。
5	火	雑穀御飯 きびなご磯揚げ からし菜麩ちゃんぶるー ゆしどうふ味噌汁 いちご	ふかし芋 豆乳	米 もちぎび 押麦 串ふ さつま芋	きびなご 白身魚 あおのり粉 卵 ベーコン ゆし豆腐 調製豆乳	からし菜 人参 キャベツ ねぎ いちご	骨まで食べられる 小魚。 カミカミ！頑張っね。
6	水	雑穀御飯 豆まめミートローフ ブロッコリーソテー しいたけの卵スープ バナナ	菜の花かき揚げ りんごジュース	米 雑穀ミックス	豚挽き肉 牛挽き肉 レッドキドニー缶 卵 ウインナー	にんにく 赤ピーマン ホールコーン缶 玉葱 ブロッコリー 人参 カリフラワー バナナ 乾しいたけ 菜の花	苦手な豆を ひき肉と一緒に混ぜて 焼き上げてます。
7	木		パン ミルク	パン 	ミルク		今日はみんなで 満足！ お弁当は何が入って いるかな～ 楽しみですね！
8	金	すきやき丼 トマト胡瓜わかめの胡麻酢 もやし味噌汁 りんご	お誕生ケーキ 豆乳	米 白ごま ケーキ	豚肉 沖縄豆腐 わかめ 揚げ 調製豆乳	玉葱 白菜 長葱 糸こんにゃく トマト 胡瓜 もやし ねぎ りんご	3月生まれの おともだち～ おめでとございます
9	土	雑穀御飯 ホワイトシチュー オレンジ 豆乳	まんじゅう ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 まんじゅう	鶏もも肉 ミルク スキムミルク 調製豆乳	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 しめじ オレンジ	シチューは みんな大好きですね。 家庭でも色々な野菜を 使って作ってみてね。
11	月	発芽玄米雑穀ご飯 うじら豆腐 きんぴらごぼう アーサ汁 りんご	南瓜コーンスープ 野菜クラッカー	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 練りごま ごま 生クリーム	沖縄豆腐 豚肉 魚のすり身 ひじき 卵 乾燥あおさ	人参 グリンピース ごぼう れんこん水煮 切こんにゃく えのき りんご 南瓜 クリームコーン缶 パセリ	ごぼうやれんこんを カミカミ！ 食物繊維が豊富で 腸の働きをよく します
12	火	ポークカレー ステックサラダ 絹ごしとしめじのすまし汁 グレープフルーツ	ヨーグルトパフェ	米 じゃが芋 マヨネーズ コーンフレーク いちごポッキー	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 みかん しめじ 人参 南瓜 りんご 大根 胡瓜 セロリー 赤ピーマン 玉葱 グレープフルーツ バナナ パイン缶	カレーライスや丼 の時はサラダや スープを添えて バランスを整え ましょう
13	水	ハンバーガー ポテトサラダ ミネストローネ フルーツゼリー	鮭おにぎり 麦茶	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ ゼリー 米 白ごま	合挽き肉 卵 鮭 ミルク ツナ缶 鶏むね肉 レッドキドニー缶 味付けのり	玉葱 人参 胡瓜 にんにく キャベツ ホールコーン缶 セロリー トマトホール缶	大好きなハンバーガー 具たくさん ミネストローネも ちゃんと飲んでね！
14	木	黒米ごはん 魚のよもぎ天ぷら おからイリチー 中味汁 いちご	黒糖くずもち ミルク	米 黒米 黒糖 芋くず タピオカ粉	白身魚 卵 おから 豚肉 ひじき 豚中味 きなこ ミルク	よもぎ 人参 ねぎ 乾しいたけ 生姜 切こんにゃく いちご	年中見かける フーチパー！ 春のお野菜です

\*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31年 3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	豚丼 ポイルブロッコリー きのこの味噌汁 オレンジ	アップルパイ 豆乳	米 マヨネーズ パイシート	豚肉 調製豆乳	玉葱 ごぼう 人参 椎茸 にんにく 生姜 こんにゃく りんご グリーンピース えのき ブロッコリー 舞茸 トウモロコシ オレンジ	豚丼にごぼうや こんにゃく、野菜を 入れてたくさん 食べましょう
16 土	和風そぼろ丼 ブルー 豆乳		米	ぎざみのり 豆腐 鶏挽き肉 調製豆乳	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 ブルー	そぼろにお豆腐を 混ぜてあっさり 食べやすくしました
18 月	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル トマトと卵のスープ バナナ	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま そうめん	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ キャベツ グリーンピース 人参 胡瓜 ホールコーン缶 トマト ねぎ バナナ	ナムルとは茹でた野菜 にごま油と調味料を 使った和え物です。 いろいろな種類の ナムルが作れそう ですね。
19 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 りんご	カステラ 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ カステラ	白身魚 ピザチーズ 鶏もも肉 油揚げ 調製豆乳	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 りんご 切こんにゃく	レパートリーが なかなか増えない 魚料理もチーズや ピザ風の材料を のせてホイイルで 巻いてトースターへ!
20 水	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 白菜甘酢漬け きゃべつと厚揚げの味噌汁 いちご	揚げパン ミルク	米 雑穀ミックス コッペパン	豚レバー 豚肉 厚揚げ豆腐 きな粉 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 白菜 ゆず キャベツ いちご	焼肉にレバーを プラスして鉄分 アップ!
22 金	ソーキそば 春ごぼうのサラダ オレンジ	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ ごま	ソーキ骨 ツナ缶 ちき揚げ 味付いなりの皮	ねぎ ごぼう 人参 ホールコーン缶 胡瓜 オレンジ	骨付きのソーキ 上手に食べられるかな? 気を付けて食べてね!
23 土	ハヤシライス グレープフルーツ 豆乳	パン ミルク	米 パン	豚肉 スキムミルク 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリ しめじ トマトホール缶 グレープフルーツ	今日は卒園式 お兄さん お姉さん 卒園おめでとう ございます!
25 月	ドライカレー 温野菜サラダ お豆腐スープ りんご	マシュマロ胡麻菓子 豆乳	米 はちみつ ごまドレッシング オートミール マシュマロ ごま コーンフレーク	合挽き肉 鶏レバー 絹ごし豆腐 調製豆乳	にんにく 玉葱 南瓜 人参 ピーマン トマト缶 りんご レーズン ブロッコリー カリフラワー みずな	レバーを加えると コクがでます。 いろいろな料理 でも試してみてくださいね。
26 火	雑穀ごはん 魚フライ外付け ひじき煮 大根のみそ汁 オレンジ	シリアルミルク いちご	押麦 もちきび マヨネーズ 米 コーンフレーク グラノーラ	白身魚 卵 プレーンヨーグルト ひじき 豚肉 ミルク	ピクルス 人参 大根 切こんにゃく 玉葱 しめじ ねぎ いちご オレンジ	たくさんフライに かけたいタルタル ソース。カロリー ダウンにはプレーン ヨーグルトに混ぜて!
27 水	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 豚肉とカラフル野菜炒め 豆腐とわかめのすまし汁 りんご	芋ぜんざい チーズ	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 さつま芋	鮭 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 金時豆 プロセスチーズ	生しいたけ 人参 玉葱 いんげん りんご 赤ピーマン ヤングコーン缶 キャベツ	色とりどりの野菜を 使った野菜炒め。 目でも楽しんでね。
28 木	雑穀ごはん 鶏のケチャップ煮 花野菜ソテー クリームスープ いちご	レーズンスコーン ミルク	押麦 もちきび じゃが芋 米 生クリーム ホットケーキミックス	鶏もも肉 ミルク ウインナー ロースハム	にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー いちご カリフラワー しめじ クリームコーン缶 パセリ レーズン	この一年食べれる 食材も増えたと 思います。ぜひ ほめてあげて下さいね。

\*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。

そっせん  
おめでとう!