



平成31年 4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
2	火	ポークカレー 甘酢大根 しいたけの卵スープ グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	米 ジャが芋 せんべい	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロccoli りんご 大根 セロリー 乾しいたけ グレープフルーツ	今年1年 楽しい給食作り 頑張ります。 入園・進級 おめでとうございます
3	水	雑穀御飯 魚のハーブ焼き タマナーちゃんぶるー さつま芋と玉葱の味噌汁 バナナ	ジャムサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 食パン ジャム	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	パセリ キャベツ 人参 玉葱 ねぎ バナナ	淡白な白身魚は ハーブ等を使って 味に変化をつけると いいですよ。
4	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 パパイヤいりちー 豚汁 ブルー	ぶどうゼリー 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 パン粉 じゃが芋 胚芽クラッカー	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン 豚肉 かつお節 煮干し	人参 いんげん 青パパイヤ なら ごぼう 玉葱 ブルー	具だくさんの豚汁。 色々なタシがでて 美味しく仕上がります
5	金	雑穀御飯 煮魚 人参シリシリー ゆし豆腐 いちご	三月菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	白身魚 ツナ缶 卵 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ いちご	旧暦の3月3日は 浜下りです 保育園で手作りした 三月菓子をどうぞ～
6	土	スパゲティーナボリタン オレンジ 豆乳	あんぱん ミルク	スパゲッティ	ロースハム 粉チーズ 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 しめじ ピーマン オレンジ トマトホール缶	冷蔵庫のあまり野菜で 作れるナボリタン。 家庭でもチャチャッと 作れます。
8	月	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 絹ごしとワカメのみそ汁 ブルー	ポイルコーン ビスコ ミルク	米 押麦 もちきび じゃが芋	豚肉 あおりの粉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 赤ピーマン なら 生姜 ねぎ ブルー ホールコーン	しん付きのコーン 上手に食べられるかな？ 噛みちぎる練習です
9	火	沖縄そば 胡瓜の和え物 バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ささみ かまぼこ かつお節 ツナ缶 味付けのり	ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 人参 バナナ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
10	水	雑穀ごはん ぎせい豆腐 ひじき炒め じゃが芋のみそ汁 果物缶	ツナサンド フルーツ野菜ジュース	米 押麦 もちきび じゃが芋 食パン マヨネーズ	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 ひじき 豚肉 煮干し かつお節 ツナ缶	人参 ねぎ インゲン 乾しいたけ しめじ トウモロコシ みかん缶 キャベツ 胡瓜	ぎせい豆腐とはお野菜 や鶏肉、豆腐の入った 和風の厚焼き卵です 食べやすくして 美味しいですよ！
11	木	雑穀ごはん 煮魚 野菜イリチー 大根と鶏肉のみそ汁 グレープフルーツ	アスパラのかき揚げ ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉	赤魚 豚肉 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ 人参 ピーマン 大根 なら コーン缶 グレープフルーツ アスパラガス	生姜で臭みを取って 煮た煮魚は柔らかくて 子供達もよく 食べます！
12	金	もずく丼 春きゃべつとの和え物 南瓜のみそ汁 いちご	キャラットケーキ 豆乳	米 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ささみ かつお節 煮干し 調製豆乳	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 南瓜 玉 葱 貝割れ大根 いちご レーズン	沖縄県産のもずくは 腸内環境を整えます もずく丼は大人気 メニューです
13	土	豚肉と野菜の丼 オレンジ 豆乳	まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 まんじゅう	豚肉 厚揚げ豆腐 調製豆乳 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ オレンジ	野菜もお肉も お豆腐もきのこも 入った丼。 子供も食べやすく いいですね！
15	月	チキンカレー コーンサラダ 豆腐とアーサのスープ フルーツゼリー	フルーツヨーグルト クラッカー	米 ジャが芋 すりごま マヨネーズ ゼリー クラッカー	鶏肉 かつお節 スキムミルク 絹ごし豆腐 乾燥あおさ プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース 大根 ホールコーン缶 胡瓜 黄桃缶 バナナ	園ではカレーの時も スープが付きまます。 食事に汁物があると 食べやすい事。また 品数があると早食いも 防げますよ。

\*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 4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
16 火	雑穀ごはん 魚の照り焼き 豆腐ちゃんぶるー 玉葱とさつま芋の味噌汁 オレンジ	南瓜天ぷら ミルク	米 押麦 もちぎび さつま芋 小麦粉 白ごま	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	キャベツ にんじん にら 玉葱 ねぎ オレンジ 南瓜	子供が好きな照り焼き 味の魚料理です。 カラフルな 豆腐入りちゃんぶるー で栄養もアップ!
17 水	雑穀ごはん 鶏じゃが フルーツもずく 大根としめじの味噌汁 グレープフルーツ	オートミール クッキー 豆乳	米 押麦 もちぎび じゃが芋 オートミール 小麦粉	鶏もも肉 卵 おきなわもずく かつお節 煮干し 調製豆乳	人参 玉葱 大根 生しいたけ レモン みかん缶 パイン缶 しめじ トウモロコシ グレープフルーツ レーズン クランベリー	酸味があって 少し苦手なもずく酢 果物をトッピング して食べやすく。
18 木	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 干切りイリチー 鶏レバー汁 ぶどう	シフォンケーキ 豆乳	米 押麦 もちぎび 黒糖 じゃが芋 シフォンケーキ	鮭 刻み昆布 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	切干し大根 人参 乾しいたけ にんにく ぶ どう	レバー汁も鶏レバーで 作ると柔らかく、また 胸肉も一緒に入れて 作るとレバーの苦手な 子も大丈夫・・・かも
19 金	雑穀ごはん 豚肉の味噌炒め いんげん胡麻和え そうめんすまし汁 ブルーベリー	ふかし芋 ミルク	米 押麦 もちぎび すりごま そうめん さつま芋	豚肉 かつお節 ミルク	玉葱 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生 姜 いんげん 乾しいたけ ねぎ ブルーベリー	豚肉には疲労回復が 期待できます。 積極的にとりましょう
20 土	チキンケチャップライス グレープフルーツ 豆乳	カステラ ミルク	米 カステラ	鶏もも肉 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルーム缶 グリーンピース グレープフルーツ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします!
22 月	雑穀ごはん コーンクリーム豆乳シチュー コールスローサラダ(林檎) フルーツゼリー	胚芽クラッカー キャンディーチーズ ココア	米 押麦 もちぎび じゃが芋 マヨネーズ ゼリー 胚芽クラッカー	鶏もも肉 豆乳 スキムミルク プロセスチーズ ミルク	人参 玉葱 マッシュルーム缶 クリームコーン缶 グリーンピース冷 キャベツ りんご	比較的食べやすい シチューには たっぷりの野菜を 使いましょう。
23 火	薄切り肉そば 大根と人参の甘酢漬け バナナ	ふりかけおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ のり 調製豆乳	ねぎ 大根 人参 バナナ	沖縄そばは みんなが大好きな メニュー。 上手に食べてね。
24 水	雑穀ごはん 味付けのり 肉豆腐 胡瓜とワカメの和え物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	スティックパン ミルク	米 押麦 もちぎび じゃが芋 パン	味付けのり 豚肉 沖縄豆腐 わかめ ツブ缶 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 しめじ ねぎ 胡瓜 貝割れ大根 グレープフルーツ	甘辛味の肉豆腐。 あっさり味の 和え物と一緒に どうぞ。
25 木	ふりかけ御飯 豆腐入りハンバーグ マカロニサラダ 若竹汁 オレンジ	お誕生ケーキ 豆乳	米 パン粉 マカロニ マヨネーズ ケーキ	卵 沖縄豆腐 合挽き肉 卵 ツブ缶 わかめ かつお節 調製豆乳	玉葱 人参 胡瓜 ホールコーン缶 若細竹水煮 オレンジ	豆腐を混ぜた ふんわりハンバーグ。 このハンバーグも 美味しいよー。
26 金	雑穀ごはん 魚の天ぷら 五目きんぴらごぼう 青菜の味噌汁 果物缶	チーズトースト 豆乳	米 押麦 もちぎび 小麦粉 すりごま 食パン マヨネーズ	白身魚 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ピザチーズ 調製豆乳	ごぼう 人参 切ごんにやく 玉葱 小松菜 パイン缶 ホールコーン缶	小松菜はカルシウム・ 鉄分が豊富な野菜。 クセがなく、いろんな 料理に使えます。
27 土	お弁当会					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。

