



令和元年5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
7	火	お弁当	シリアルビスケット ミルク				今日は連休のお話をするのが楽しみです！ おいしい物たくさん食べたかな？
8	水	チキンカレー トマトの胡麻酢和え コーンと卵のスープ ブルーベリー	ゴーヤリング ドーナツ グレープフルーツ ミルク	米 ジャガイモ 白ごま ホットケーキミックス	鶏もも肉 わかめ 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリンピース トマト 胡 瓜 ホールコーン缶 プ ルーン ゴーヤ グレープフルーツ	5月8日はゴーヤの日！ おやつにゴーヤを使 ったおやつを準備 しています。
9	木	2色丼 ひじきのツナサラダ さつまいもと青菜の味噌汁 ぶどう	プリン 塩せんべい	米 マヨネーズ 白ごま さつまいも プリン	合挽き肉 卵 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し	生姜 玉葱 人参 乾しいたけ 枝豆 赤ピーマン ぶどう ホールコーン缶 パクチョイ	丼料理は栄養が偏 りがち。今回は海 藻のサラダを合 わせました。
10	金	雑穀御飯 魚の照り焼き きゃべつとウィンナー炒め 鶏と大根の味噌汁 オレンジ	南瓜天ぷら キャンディーチーズ アセロラジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 ウィナー 鶏もも肉 煮干し かつお節 卵 プロセスチーズ	キャベツ ピーマン 大根 たら オレンジ 南 瓜	12日はアセロラの日！ 生のアセロラは酸 っぱ過ぎて難しい からジュースで！！
11	土	マーボー豆腐丼 グレープフルーツ フルーツ野菜ジュース		米	豚挽き肉 沖縄豆腐	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリンピース グレープフルーツ	辛い、ケチャップ 味噌味のマーボ ー。もちろん具だ くさんです。
13	月	ソース焼きそば 枝豆 豆腐とわかめのみそ汁 ブルーベリー	まんじゅう ミルク	茹で中華めん まんじゅう	豚肉 あおりの粉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 キャベツ 人参 えだまめ プルーン	さや付きの枝豆 上手にはずして 食べれるかな？
14	火	雑穀御飯 鮭のムニエル 麩いりちー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	アメリカドック 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 車ふ じゃが芋 ホットケーキミックス	鮭 卵 豚肉 煮干し かつお節 ウィンナー ミルク 調製豆乳	パセリ キャベツ 人参 たら 玉葱 トウモロコシ バナナ	麩イリチーは 麩の炒め物。 沖縄では人気な 料理です
15	水	オムライス コーンスローサラダ キャンディーチーズ 南瓜コーンスープ ぶどう	ジャムサンド 豆乳	米 マヨネーズ 生クリーム 食パン ブルーベリージャム	鶏もも肉 卵 プロセスチーズ スキムミルク 調製豆乳	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース 人参 キャベツ りんご パセリ 南瓜 ぶ どう クリームコーン缶	甘い南瓜はス ープに使用す るといいです ね。生クリー ムを使うとさ らに美味しく 仕上がります。
16	木	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 干切りイリチー 豆腐ときのこの味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	切干し大根 人参 たら しめじ えの き オレンジ レーズン	アガラサーとは 沖縄の蒸しカ ステラの事。 黒糖味が美味 しいです
17	金	沖縄そば おからサラダ グレープフルーツ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 おか ら 卵 ツナ缶 味付けのり	ねぎ 胡瓜 トマト ホールコーン缶 グレープフルーツ	おからサラダは 子供達も大好き です。トマトを 使ってしっとり 仕上げます。
18	土	中華丼 オレンジ 豆乳	せんべい ブルーベリー ミルク	米 黒糖 せんべい	豚肉 調製豆乳 ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ オ レンジ 乾きくらげ プ ルーン たけのこ水煮	たんぱく質と野 菜と一緒に摂 れる中華丼。 栄養満点です。

*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。





令和元年5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
20	月	もずく丼 南瓜甘煮 大根のみそ汁 グレープフルーツ	サラダサンド ミルク	米 食パン マヨネーズ	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 かつお節 煮干し ささみ ミルク	ピーマン 赤ピーマン 南 瓜 大根 人参 貝割れ大根 胡瓜 グレープフルーツ キャベツ	大人気のもずく丼 簡単なので お家でも作って みてくださいね!
21	火	ポークカレー ポイルブロッコリー わかめのすまし汁 オレンジ	タンナファクルー キャンディーチーズ ココア	米 ジャガ芋 タンナファクルー	豚肉 豚レバー スキムミルク わかめ かつお節 プロセスチーズ ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 しめじ りんご ブロッコリー トウモロコシ オレンジ	カレーライスに スキムミルクを 入れてカルシウム アップ!!
22	水	和風そぼろ丼 大根和え物 かき卵のみそ汁 ぶどう	カップケーキ 豆乳	ごまドレッシング 生クリーム 小麦粉 米	のり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 卵 かつお節 煮干し 調製豆乳	いんげん 乾しいたけ 人 参 生姜 大根 胡瓜 にら ぶどう	和風そぼろ丼は つぶした豆腐や 細かいカットの野菜 なので子供たちが 食べやすいです
23	木	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ピーマンソテー 大根のみそ汁 ブルー	フルーツヨーグルト シリアルビスケット	米 もちきび 押麦 小麦粉 シリアルビスケット	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト スキムミルク	トマトホール缶 玉葱 人 参 ピーマン 黄ピーマン 大根 しめじ ねぎ パナナ ブルー 黄桃缶 にんにく	カラフルなピーマンも 使って彩りも良く なり、食欲が出る様に しています
24	金	雑穀御飯 ウチナー風煮付け 胡瓜とみかんの和え物 もずくのみそ汁 ぶどう	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 おきなわもずく ミルク	ごぼう 胡瓜 みかん缶 人参 えのき ぶどう	少し苦手な酢の物 みかんを入れて 食べやすくしました 酸っぱいものを食べる 練習です。
25	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 ピザチーズ 調製豆乳	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	チーズはカルシウムが 豊富。塩分や脂肪分も 多いので食べすぎには 注意してね!
27	月	雑穀御飯 厚揚げ煮 野菜イリチー アーサ汁 オレンジ	カントリークッキー ブルー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 白ごま	厚揚げ豆腐 豚肉 乾燥あおさ かつお節 卵 スキムミルク ミルク	大根 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン 長葱 オレンジ ブルー	アーサは春が旬です 色も風味も全然 違います!
28	火	薄切り肉そば 大根と人参の甘酢漬 ぶどう	おかかおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ 味付けのり 調製豆乳	ねぎ 大根 人参 ぶどう	薄切りの豚肉を 甘辛く炒めて のせた肉そば。 簡単レシピです。
29	水	雑穀御飯 豚肉の照り焼き ブロッコリーソテー 卵ときのこの味噌汁 オレンジ	コーンスープ 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ じゃが芋 生クリーム	豚肉 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し スキムミルク	ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 しめじ 長葱 パセリ オレンジ クリームコーン缶	保育園のおやつは 甘いものばかりでは ありません! おやつではなく補食と 考えています
30	木	雑穀御飯 鶏と野菜の煮込み マッシュポテト キャベツと絹ごしの味噌汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ケーキ	鶏もも肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 パナナ ブロッコリー 椎茸 赤ピーマン キャベツ ヤングコーン缶	5月生まれのお ともだち~ おめでとう ございま〜す!
31	金	雑穀御飯 タンダーフィッシュ 野菜炒め さつま芋の味噌汁 ぶどう	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 小麦粉	プレーンヨーグルト 豚肉 かつお節 煮干し ミルク おきなわもずく ツナ缶 卵 鮭	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 ねぎ ぶどう	鮭の脂は優秀な脂。 青魚と同じで血液を サラサラにして くれます

*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。

