



# 令和元年 6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<br>(カや熱となる)                             | あかの食品<br>(血や肉となる)  | みどりの食品<br>(体の調子を整える)   | 備考  |
|----|----|--|---|--|--|--|---|
| 1  | 土  | ミックスチャーハン<br>オレンジ<br>豆乳                              | シリアルビスケット<br>ミルク  | シリアルビスケット<br>米                                 | ロースハム 卵<br>調製豆乳 ミルク  | 生椎茸 グリンピース<br>ホールコーン缶<br>オレンジ                                | 赤・黄・緑<br>目でも楽しんで<br>食べてみてね。                           |
| 3  | 月  | かみかみカレーライス<br>野菜の甘酢<br>しいたけの卵スープ<br>オレンジ             | アーサのかき揚げ<br>ミルク   | 米 押麦 ジャが芋<br>小麦粉                               | スキムミルク 卵<br>かつお節 豚肉<br>乾燥あおさ<br>ミルク                              | れんこん水煮 人参<br>玉葱 にんにく 生姜<br>りんご 大根 セロリ<br>乾椎茸 オレンジ<br>ホールコーン缶 | カレーライスの具材<br>何かカミカミする<br>材料を入れてます。<br>探してみてください。      |
| 4  | 火  | 親子丼<br>ごぼうのサラダ<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁<br>バナナ                | じゃことチーズパン<br>おしゃぶり昆布<br>豆乳  | 米 マヨネーズ<br>すりごま ジャが芋<br>フランスパン<br>食パン          | ぎざみのり ツナ缶<br>鶏肉 卵 豆乳<br>煮干し かつお節<br>しらす干し チーズ<br>青のり粉<br>おしゃぶり昆布 | 玉葱 人参 乾椎茸<br>ねぎ 生姜 ごぼう<br>ホールコーン缶 胡瓜<br>トウモロコシ バナナ           | 今日は噛むことを<br>意識して、給食や<br>おやつを食べて<br>みましょう。             |
| 5  | 水  | 発芽玄米雑穀御飯<br>ツナと豆腐のナゲット風<br>クープイリチー<br>小松菜の味噌汁<br>ぶどう | 人参ホットケーキ<br>ミルク   | 米 発芽玄米 押麦<br>もちぎび パン粉<br>黒糖 はちみつ<br>ホットケーキミックス | 沖縄豆腐 ツナ缶<br>卵 刻み昆布 豚肉<br>かつお節 煮干し<br>ミルク                         | 人参 いんげん<br>切干し大根 小松菜<br>切こんにゃく ぶどう<br>乾しいたけ しめじ              | 沖縄料理の<br>クープイリチー<br>みんな大好きな<br>献立です。                  |
| 6  | 木  | 雑穀御飯<br>鮭の味噌マヨネーズ焼き<br>豆腐ちゃんぶるー<br>アーサ汁<br>ブルーネ      | お芋のかりんとう<br>ミルク   | 米 もちぎび 押麦<br>マヨネーズ<br>さつまいも                    | 鮭 沖縄豆腐 豚肉<br>乾燥あおさ<br>かつお節 ミルク                                   | 生しいたけ 人参<br>玉葱 キャベツ いら<br>えのき ブルーン                           | 簡単に作れる<br>お芋のかりんとう。<br>家庭でも作って<br>みては？                |
| 7  | 金  | 雑穀御飯<br>鶏肉のカレー照り焼き<br>フルーツもずく<br>豚汁<br>ゼリー           | フルーツヨーグルト<br>クラッカー<br>小魚  | 米 もちぎび 押麦<br>小麦粉 はちみつ<br>じゃが芋 ゼリー<br>クラッカー     | 鶏もも肉 豚肉<br>おきなわもずく<br>かつお節 煮干し<br>プレーンヨーグルト<br>スキムミルク<br>カエリ     | にんにく レモン<br>みかん缶 パイン缶<br>ごぼう 人参 玉葱<br>黄桃缶 バナナ                | もずく酢に、なぜ？<br>フルーツをのせてます<br>意外と美味しいんです                 |
| 8  | 土  | ソース焼きそば<br>グレープフルーツ<br>豆乳                            |  | 茹で中華めん   | 豚肉 あおのり粉<br>調製豆乳   | 玉葱 キャベツ 人参<br>もやし ねぎ<br>グレープフルーツ                             | 焼きそばは<br>たっぷりの野菜を<br>使用しています。                         |
| 10 | 月  | 雑穀御飯<br>納豆<br>豚肉の生姜焼き<br>粉ふき芋<br>絹ごしとワカメのみそ汁<br>バナナ  | タンナファクルー<br>チーズ<br>手作り赤しそ<br>ジュース   | 米 もちぎび 押麦<br>じゃが芋<br>タンナファクルー                  | 納豆 豚肉 チーズ<br>あおのり粉<br>絹ごし豆腐 わかめ<br>かつお節 煮干し                      | 玉葱 赤ピーマン<br>にら 生姜 ねぎ<br>バナナ 赤しそ                              | 赤しその季節です<br>簡単なので<br>お家でも作って<br>みてくださいね！              |
| 11 | 火  | 発芽玄米雑穀御飯<br>煮魚<br>ゴーヤーちゃんぶるー<br>大根のみそ汁<br>ぶどう        | レバーペースト<br>サンド<br>フルーツ<br>野菜ジュース  | 米 発芽玄米 押麦<br>もちぎび 食パン<br>生クリーム<br>いちごジャム       | 赤魚 豚肉 卵<br>沖縄豆腐 油揚げ<br>かつお節 煮干し<br>鶏レバー                          | 生姜 ゴーヤー 玉葱<br>人参 大根 ねぎ<br>ぶどう セロリ                            | 幼児期に食べてほしい<br>食材レバー！<br>レバーサンドに<br>すると食べやすく<br>おすすめです |
| 12 | 水  | 沖縄そば<br>にがな白和え<br>オレンジ                               | ふりかけおにぎり<br>小魚<br>麦茶  | ゆで沖縄そば<br>マヨネーズ<br>白ごま 米                       | 豚肉 ちき揚げ<br>かつお節 沖縄豆腐<br>ツナ缶 味付けのり<br>カエリ                         | ねぎ ニガナ 人参<br>オレンジ  | ウチナー野菜の<br>ニガナ。<br>ゴーヤーやへちま<br>子供達に覚えて<br>ほしいですね！     |
| 13 | 木  | 雑穀御飯<br>魚のコーン焼き<br>ひじき炒め<br>南瓜のみそ汁<br>グレープフルーツ       | ポテトフライ<br>ミルク   | 米 もちぎび 押麦<br>マヨネーズ<br>じゃが芋                     | 白身魚 ひじき<br>豚肉 かつお節<br>煮干し ミルク                                    | クリームコーン缶<br>パセリ いんげん<br>にんじん 南瓜<br>しめじ ねぎ<br>グレープフルーツ        | ビタミンC豊富な<br>グレープフルーツを<br>食べて元気いっぱい<br>過ごしましょう！        |
| 14 | 金  | 雑穀御飯<br>鮭のパン粉焼き<br>筑前煮<br>もずくのみそ汁<br>オレンジ            | 黒糖ちんすこう<br>あたりめ<br>豆乳   | 米 もちぎび 押麦<br>小麦粉 黒糖<br>パン粉                     | 鮭 豚肉 卵<br>おきなわもずく<br>かつお節 あたりめ<br>調製豆乳 粉チーズ                      | にんにく ごぼう<br>れんこん水煮 人参<br>乾しいたけ えのき<br>オレンジ バジル               | ごぼうやレンコン<br>カミカミ！<br>噛む力を強くします                        |
| 15 | 土  | 和風そぼろ丼<br>ぶどう<br>豆乳                                  | パン<br>ミルク   | 米 パン   | ぎざみのり ミルク<br>沖縄豆腐 鶏挽き肉<br>調製豆乳                                   | いんげん 乾しいたけ<br>人参 生姜 ぶどう                                      | ミンチと豆腐を<br>混ぜた和風そぼろ<br>脂肪分は抑えられ<br>カルシウムはアップ<br>します。  |

\*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。





# 令和元年 6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<br>(カや熱となる)   | あかの食品<br>(血や肉となる)                                   | みどりの食品<br>(体の調子を整える)  | 備考   |
|----|----|---|---------------------------|--|---|---|--|
| 17 | 月  | チキンカレー<br>野菜サラダ<br>コーンと卵のスープ<br>果物缶                     | サーターアンダギー<br>豆乳           | 米 ジャが芋<br>小麦粉 黒糖   | 鶏もも肉 卵<br>スキムミルク<br>調製豆乳                            | にんにく 生姜 人参<br>玉葱 りんご レタス<br>グリーンピース冷<br>トマト パイン缶<br>ホールコーン缶<br>黄桃缶    | 今日の夕食は<br>あっさり和食の<br>魚料理でお願い<br>しまへす!                                  |
| 18 | 火  | 雑穀御飯<br>豚肉とレバーの焼肉<br>おからサラダ<br>南瓜のみそ汁<br>グレープフルーツ       | そうめんいりちゃー<br>ミルク          | 米 もちぎび 押麦<br>マヨネーズ<br>そうめん   | 豚レバー 豚肉<br>おから 卵<br>かつお節 煮干し<br>ツナ缶 ミルク             | 玉葱 人参 ピーマン<br>茄子 胡瓜 トマト<br>ホールコーン缶 南瓜<br>えのき ねぎ<br>グレープフルーツ           | 材料にレバーを<br>混ぜた焼肉は<br>うま味、栄養価<br>ともにアップ!!                               |
| 19 | 水  | 雑穀御飯<br>味付けのり<br>魚のニラ天ぷら<br>コーンサラダ<br>鶏と冬瓜の汁<br>バナナ     | マーライカオ<br>ミルク             | 米 もちぎび 押麦<br>小麦粉 はちみつ<br>白ごま   | 味付けのり 白身魚<br>卵 鶏もも肉<br>刻み昆布 かつお節<br>煮干し 加糖練乳<br>ミルク | にら トマト 胡瓜<br>冬瓜 バナナ<br>コーン缶   | ニラ風味の天ぷら<br>衣にニラを混ぜて<br>緑色の野菜に慣れる<br>練習です                              |
| 20 | 木  | <b>お弁当会</b>   | スティックパン<br>ミルク            |  |   |   | 今日のお弁当は<br>何が入っている<br>かな?<br>楽しみですね!                                   |
| 21 | 金  | 雑穀御飯<br>きびなごカレー粉揚げ<br>いんげん五目炒め<br>へちま汁<br>ぶどう           | ふかし芋<br>ミルク               | 米 もちぎび 押麦<br>小麦粉 さつま芋  | きびなご 白身魚<br>ちき揚げ 豚肉<br>沖縄豆腐 ミルク                     | いんげん 玉葱 人参<br>乾しいたけ へちま<br>にら ぶどう                                     | 沖縄夏野菜のへちま。<br>全国的にゴーヤーは<br>食べつつもへちまは<br>まだまだ・・・。<br>垢すりのイメージ<br>らしいです。 |
| 22 | 土  | マーボー茄子丼<br>ブルー<br>豆乳                                    | パン<br>ミルク                 | 米 パン   | 豚挽き肉 調製豆乳<br>ミルク                                    | 茄子 人参 玉葱<br>ピーマン 生姜<br>にんにく 乾しいたけ<br>ブルー                              | 肉と豆腐を使った<br>マーボー豆腐は<br>簡単に便利、栄養価も<br>優秀な料理。                            |
| 24 | 月  | ポークハヤシライス<br>果物入りフレンチサラダ<br>お豆腐スープ<br>オレンジ              | きなこクッキー<br>ミルク            | 米 白ごま 小麦粉  | 豚肉 絹ごし豆腐<br>わかめ かつお節<br>卵 きなこ<br>スキムミルク<br>ミルク      | にんにく 玉葱<br>人参 セロリー<br>しめじ えのき<br>トマト缶 キャベツ<br>レッドキャベツ 胡瓜<br>みかん缶 オレンジ | 基本は牛肉の<br>ハヤシライス。<br>でも豚肉でも<br>アリ!スライス肉<br>ならオッケーです。                   |
| 25 | 火  | 雑穀御飯<br>魚の味噌バター漬け焼き<br>ゴーヤーリチー<br>鶏と根菜の味噌汁<br>果物缶       | シリアルミルク<br>バナナ            | 米 もちぎび 押麦<br>じゃが芋<br>コーンフレーク<br>グラノーラ  | 白身魚 豚肉 卵<br>鶏もも肉 かつお節<br>煮干し ミルク                    | ゴーヤー 人参 玉葱<br>大根 ねぎ パイン缶<br>黄桃缶 バナナ                                   | 豆腐を入れないと<br>ちゃんぶるーとは<br>ならないそうです。                                      |
| 26 | 水  | 雑穀御飯<br>チキンのから揚げ<br>パパイヤチャンプルー<br>パクチョイの味噌汁<br>グレープフルーツ | じゃが芋団子<br>ぜんざい<br>おしゃぶり昆布 | 米 もちぎび 押麦<br>小麦粉 じゃが芋<br>もち粉 黒糖  | 鶏もも肉 豚肉<br>沖縄豆腐 かつお節<br>煮干し 金時豆<br>おしゃぶり昆布          | 生姜 にんにく<br>青パパイヤ にんじん<br>にら パクチョイ<br>えのき<br>グレープフルーツ                  | みんなが好きな<br>チキンのから揚げ。<br>ちゃんと野菜料理も<br>一緒にどうぞ。                           |
| 27 | 木  | 雑穀御飯<br>豆まめミートローフ<br>サラダスパゲッティ<br>ジュリアンスープ<br>オレンジ      | お誕生ケーキ<br>ミルク             | 米 もちぎび 押麦<br>パン粉 マヨネーズ<br>スパゲッティ   | 豚挽き肉 牛挽き肉<br>レッドキドニー缶<br>ツナ缶 鶏むね肉<br>卵 ミルク          | にんにく パセリ<br>ホールコーン缶 玉葱<br>赤ピーマン 胡瓜<br>人参 キャベツ<br>オレンジ                 | ジュリアンスープ<br>とは・・・野菜を<br>千切りにカットした<br>コンソメスープです。                        |
| 28 | 金  | 薄切り肉そば<br>モーウィ和え物<br>すいか                                | おかかおにぎり<br>豆乳             | ゆで沖縄そば 米<br>白ごま  | 豚肉 かつお節<br>ちき揚げ ツナ缶<br>糸削り節 のり<br>調製豆乳              | 玉葱 人参 ねぎ<br>モーウィ 胡瓜<br>すいか  | 今年初登場のすいか。<br>甘くなると<br>いいですねー。   |
| 29 | 土  | もずく丼<br>ぶどう<br>豆乳                                       | まんじゅう<br>ミルク              | 米 まんじゅう  | おきなわもずく<br>豚挽き肉 卵<br>調製豆乳 ミルク                       | ピーマン ぶどう<br>赤ピーマン   | 沖縄ならではの<br>もずく丼。<br>見た目とは違い<br>意外と人気メニュー。                              |

\*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。

