



# 令和元年7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	月	タコライス 枝豆 絹ごしとしめじのすまし汁 グレープフルーツ	ゴーヤケーキ ミルク	米 小麦粉	合挽き肉 卵 ピザチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト えだまめ しめじ トウモロコシ グレープフルーツ ゴーヤー パナナ	ビタミンC豊富な ゴーヤー！ 今日はすりおろして ケーキにしています
2	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のアボカドソースかけ ゴーヤーちゃんぶるー 冬瓜のみそ汁 ぶどう	冷やしソーメン ブルー	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 マヨネーズ そうめん	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ロースハム ぎざみのり	アボカド 玉葱 赤ピーマン ゴーヤー 人参 冬瓜 ぶどう 貝割れ大根 胡瓜 ブルー	発芽玄米カミカミ 消化も良くなり 甘味も出てきます よく噛んでね！
3	水	夏野菜カレー スティック胡瓜 わかめのすまし汁 フルーツヨーグルト	サラダサンド 豆乳	米 ジャガ芋 食パン マヨネーズ	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 プレーンヨーグルト ささみ 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 南瓜 茄子 りんご 胡瓜 長葱 みかん缶 キャベツ	夏野菜は水分が 多く、理にかなった 食材です。夏には 夏の野菜を食べて 元気に過ごしましょう
4	木	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け もずく酢 キャベツのみそ汁 オレンジ	おくらのかき揚げ フルーツ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 おきなわもずく かつお節 煮干し	ごぼう レモン 胡瓜 キャベツ 人参 えのき 玉葱 オレンジ オクラ ホールコーン缶	腸内環境を 整える働きのある もずく！ 沖縄県産のもずく おすすめです
5	金	七夕ちらし寿司 筑前煮 チーズ 三色そうめん汁 すいか	フルーツゼリー ウエハース	米 白こま そうめん ゼリー ウエハース	鮭 卵 ぎざみのり 豚肉 チーズ かつお節	胡瓜 青しそ 人参 大根 ごぼう おくら れんこん水煮 乾しいたけ すいか	今日の夜は 家族で夜空を見て みましょう！ 晴れるといいですね
6	土	マーボー豆腐丼 オレンジ フルーツ野菜ジュース	パン ミルク	米 パン	豚挽き肉 ミルク 沖縄豆腐	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 オレンジ	大好きなマーボー 豆腐。 沖縄豆腐は他県の 豆腐に比べて 栄養価が高いんです
8	月	雑穀御飯 味付けのり 冬瓜味噌ンブシー 野菜の納豆和え かき卵すまし汁 バナナ	オートミール クッキー ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール 小麦粉	味付けのり 豚肉 沖縄豆腐 ミルク 挽きわり納豆 糸削り節 卵 お節	冬瓜 人参 ニラ 乾しいたけ 小松菜 キャベツ えのき ねぎ パナナ レーズン	夏野菜の冬瓜は 体を冷やして 暑さから守ります。
9	火	雑穀御飯 煮魚 大根と人参の甘酢漬け うちなー味噌汁 ぶどう	ごまクリームサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン ごまクリーム	赤魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 煮干し かつお節 ミルク	生姜 大根 人参 山東菜 ぶどう	豚肉・豆腐・卵を 使った味噌汁は 栄養満点！食欲の 無い時には便利！
10	水	薄切り肉そば おくらの和え物 オレンジ	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 わかめ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	ねぎ オクラ 胡瓜 オレンジ	オクラのばねばには 食物繊維が多く 腸の調子を整えて くれます。
11	木	雑穀御飯 鶏のしそつくね 麩いりちー さつま芋と青菜の味噌汁 メロン	アイスクリーム ウエハース	米 もちきび 押麦 長芋 車心 さつま芋 ウエハース アイスクリーム	鶏挽き肉 卵 豚肉 かつお節 煮干し	れんこん水煮 玉葱 青しそ キャベツ 人参 なら メロン ほうれん草	青じそと長芋を 使ったつくねは 食べやすく なっていますか？
12	金	雑穀御飯 魚フライ外カリ ひじき煮 冬瓜汁 グレープフルーツ	そうめんいりちやー 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ そうめん	白身魚 ひじき プレーンヨーグルト 卵 豚肉 沖縄豆腐 煮干し かつお節 ツナ缶 調製豆乳	ピクルス こんにゃく 玉葱 人参 冬瓜 なら ねぎ グレープフルーツ	手作りの魚フライは カリカリサクサク。 ふっくら美味しく 揚がっています。
13	土	中華丼 ぶどう スキムミルク		米 黒糖	豚肉 ミルク	キャベツ 玉葱 人参 パクチョイ ぶどう 乾きくらげ だけのご水煮	中華丼はお肉も 野菜もたっぷり！ 食べやすく いいですね！
16	火	大豆キーマカレー モーウィの甘酢和え わかめスープ ぶどう	固形ヨーグルト 小魚	米 ジャガ芋 白こま	合挽き肉 わかめ かつお節 カエリ 固形ヨーグルト	生姜 にんにく 玉葱 トマト缶 ピーマン 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 パイン缶 シイクワシャー 乾しいたけ ぶどう	合い挽き肉と大豆を 使ったカレー。 色んな材料を使って いてあじくーたー。

\*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。





# 令和元年7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
17	水	胚芽ロールパン 白身魚のマヨチーズ焼き チキンサラダ キャンディーチーズ コーンポタージュスープ すいか	クファージュシー 豆乳	胚芽ロールパン マヨネーズ じゃが芋 生クリーム 米	白身魚 ささみ プロセスチーズ 卵 ベーコン 豚肉 スキムミルク ひじき ツナ缶 調製豆乳	玉葱 赤ピーマン 葱 パセリ レタス 人参 ゴーヤー セロリ レッドキャベツ 椎茸 クリームコーン缶 すいか セロリ	貝だくさんの チャウダースープには 野菜がいっぱい。 野菜からもダシが でるって知って ますか？
18	木	<b>お弁当会</b>	スティックパン ミルク				今日のお弁当は 何が入っている かな？ 楽しみです！
19	金	雑穀御飯 鮭の塩焼き 夏野菜炒め ゆしどうふ汁 オレンジ	シフォンケーキ ゴーヤージュース	米 もちぎび 押麦 シフォンケーキ	鮭 ベーコン ゆし豆腐 かつお節	キャベツ 茄子 オクラ 赤ピーマン ヤングコーン缶 ねぎ オレンジ ゴーヤー	夏野菜炒めには いくつの野菜が 入っている でしょうか？
20	土	親子丼 ぶどう 豆乳	タンナファクルー ブルー ミルク	米 タンナファクルー	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 ブルー 乾しいたけ ぶどう グリーンピース冷	親子丼の卵は しっかり火を 通しましょう。
22	月	鮭チャーハン 胡瓜とワカメの和え物 豚汁 バナナ	簡単レーズン スコーン 豆乳	米 生クリーム 押麦 ホットケーキミックス	鮭 卵 わかめ ツナ缶 豚肉 かつお節 ミルク 調製豆乳	玉葱 人参 ごぼう グリーンピース冷 胡瓜 冬瓜 切こんにゃく ねぎ バナナ レーズン	貝だくさんの 汁物は色々な食材 からのダシで 美味しくなります。
23	火	沖縄そば モーウィ和え物 すいか	いなり寿司 豆乳	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 糸削り節 豆乳 味付けいなりの皮	ねぎ モーウィ 胡瓜 にんじん すいか	瓜類は暑い夏に びっりの食材 体の中から体温を 下げてくれます。
24	水	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ タマナーちゃんぶるー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	黒糖アガラサー ミルク	米 雑穀ミックス 小麦粉 じゃが芋 黒糖	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	にんにく トマト缶 玉葱 キャベツ 人参 グレープフルーツ レーズン	沖縄料理の アガラサー 昔から食べられている おやつです。
25	木	雑穀御飯 味付けのり 鶏のから揚げ サラダ トマトと卵のスープ ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ごまドレッシング ケーキ	味付けのり 鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	生姜 にんにく ねぎ ホールコーン缶 枝豆 赤ピーマン 胡瓜 レタス 玉葱 トマト ブルー	7月生まれのお ともたち～ おめでとう ございます！
26	金	雑穀御飯 豆腐入りハンバーグ レパニョ炒め きのこのすまし汁 オレンジ	まんじゅう ミルク	米 もちぎび 押麦 パン粉 まんじゅう	卵 沖縄豆腐 合挽き肉 鶏レバー 豚肉 かつお節 ミルク	玉葱 人参 もやし キャベツ にら 生しいたけ えのき 貝割れ大根 オレンジ	暑い夏に 食べてもらいたい レパニョ。 栄養満点です。
27	土	スタミナ丼 グレープフルーツ 豆乳	パン ミルク	米 パン	豚肉 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく グレープフルーツ にら	豚肉と野菜を 一緒に摂れて 美味しく 食べられる丼ぶり
29	月	チキンカレー コールスローサラダ しいたけの卵スープ オレンジ	レアチーズ ヨーグルトケーキ 豆乳	米 じゃが芋 マヨネーズ 胚芽クラッカー	鶏もも肉 かつお節 スキムミルク 卵 ミルク 豆乳 クリームチーズ プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご キャベツ 乾しいたけ オレンジ	大好きな カレーライス。 おかわりしてね。
30	火	雑穀御飯 魚の照り焼き ヘチマのウブサー 冬瓜の味噌汁 バナナ	大学芋 豆乳	米 もちぎび 押麦 さつま芋 水あめ 黒ごま	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 刻み昆布 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳	生姜 ヘチマ 人参 にら 冬瓜 バナナ	沖縄の夏野菜の代表 ゴーヤーとヘチマ。 苦手な子も 一口からチャレンジ してみてください。
31	水	スパゲティミートソース 野菜サラダ 南瓜コンソープ パイ	味噌おにぎり ミルク	スパゲティ 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリ ピーマン トマト缶 レタス 胡瓜 トマト パイン クリームコーン缶 パセリ パイン缶	ミートスパゲティ ミートと麺を 上手にからめて 食べられるかな？

\*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。

