



令和元年8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
1	木	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き ゴーヤーちゃんぶるー わかめのすまし汁 ぶどう	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン ジャム	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 ゴーヤー えのき トウモロコシ ぶどう	夏の今だから 食べられる ゴーヤー！ 苦手な子も チャレンジしてね。
2	金	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 干切りイリチー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 すいか	シリアルミルク バナナ	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	人参 いんげん 切干し大根 なら 葱 すいか バナナ	干切りイリチーは 子供達も大好きな 献立です。
3	土	カレーチャーハン オレンジ 豆乳	パン ミルク	米 パン	卵 合挽き肉 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン オレンジ	カレー風味の 献立はなぜか 食欲が進みますね。
5	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き サラダスパゲッティ ゆし豆腐 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 スパゲッティ マヨネーズ さつま芋	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 ミルク 乾燥あおさ かつお節	生姜 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 みかん缶 オレンジ	暑い夏は 豚肉と玉葱の 組み合わせで パワーアップ。 疲れをとってくれます
6	火	茄子味噌丼 じゃが芋煮ころがし わかめのすまし汁 すいか	オートミール クッキー 豆乳	米 じゃが芋 オートミール 小麦粉	豚肉 あおりの粉 わかめ かつお節 卵 調製豆乳	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン しめじ 貝割れ大根 すいか レーズン クランベリードライ	茄子が苦手な子も 味噌味で 食べやすくします。 まずは一口！
7	水	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 豆腐ちゃんぶるー もずくの味噌汁 ぶどう	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 なた豆 卵 おきなわもずく かつお節 煮干し 魚肉ソーセージ ミルク	キャベツ 人参 なら 長葱 ぶどう ゴーヤー 玉葱	ちゃんぶるー 冷蔵庫にある 野菜と豆腐で チャッチャと 作れます。
8	木	冷やし中華 バナナ	ツナマヨおにぎり ミルク	茹で中華めん 白こま 米 マヨネーズ	ロースハム 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン バナナ	暑い夏に 食べたい冷やし中華。 タレも保育園で 手作りしてます。
9	金	オムライス 野菜サラダ 南瓜コーンスープ グレープフルーツ	アイスクリーム 胚芽クラッカー	米 生クリーム 胚芽クラッカー アイスクリーム	鶏挽き肉 卵	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリーンピース冷 胡瓜 レタス トマト 南瓜 クリームコーン缶 グレープフルーツ パセリ	オムライスと 聞いただけで テンション あがりませんか？
10	土	そぼろ煮丼 オレンジ ミルク		米	合挽き肉 ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん オレンジ	ひき肉と野菜を 炒め、丼ぶりに！ 御飯がすすみますね。
13	火	もずく丼 キャベツとしらすの和え物 大根の味噌汁 グレープフルーツ	ポテトフライ ミルク	米 じゃが芋	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し 豚肉 かつお節 煮干し あおりの粉 ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 大根 グレープフルーツ 葱	意外と人気の もずく丼。 野菜料理と 組み合わせで 頂きます。
14	水	雑穀御飯 白身魚の焼き南蛮漬け ウンチェーちゃんぶるー へちまの味噌汁 ぶどう	固形ヨーグルト せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 せんべい	白身魚 牛ロース肉 厚揚げ豆腐 油揚げ 煮干し かつお節 固形ヨーグルト	玉葱 セロリー 赤ピーマン にんにく ウンチェー 人参 へちま ねぎ ぶどう	沖縄野菜をいんだんに 使った給食です。 さて沖縄野菜は いくつでしょうか？
15	木	お弁当会	ビスケット 小魚 ミルク	ビスケット	カエリ ミルク		ウークイです。 今日は家族で おいしいクワッチー たくさん食べてね！
16	金	枝豆ごはん タンドリーフィッシュ ひじき煮 レバーとはんだまの味噌汁 バナナ	冷やしソーメン	米 もちきび そうめん	プレーンヨーグルト ひじき 豚肉 鶏レバー 鮭 鶏むね肉 かつお節 ロースハム きざみのり	枝豆 にんにく 生姜 玉葱 切こんにゃく 人参 ハンダマ バナナ 胡瓜	はんだまは汁を 紫色にしてしまい 苦手な人も！ しかし鉄分の多い 優秀野菜なんですよ。

*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。



令和元年8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 土	雑穀ごはん ホイコーロウ オレンジ 豆乳	カステラ ミルク	米 雑穀ミックス カステラ	豚肉 豚三枚肉 厚揚げ豆腐 調製豆乳 ミルク	キャベツ ピーマン だけのご水煮 長葱 赤ピーマン オレンジ	お野菜も豚肉も たくさん食べれます ホイコーロー！
19 月	ポークハヤシライス モーウィの甘酢和え 冬瓜わかめスープ オレンジ	黒糖ちんすこう チーズ ミルク	米 黒糖 黒ごま 小麦粉	豚肉 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 玉葱 人参 セロリー モーウィ マッシュルーム 葱 しめじ えのき 冬瓜 トマト 缶 パイン 缶 シークワーサー オレンジ	園のハヤシライスは たくさんの野菜や きのこを煮込んで うま味アップ。
20 火	鶏そば トマト胡瓜わかめの胡麻酢 パイン	味噌おにぎり 豆乳	ゆで沖繩そば 白ごま 米	鶏もも肉 かつお節 ちき揚げ わかめ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 ねぎ トマト 胡瓜 パイン パイン缶	今日の沖繩そばは 鶏の照り焼きの せてます。
21 水	雑穀ごはん 魚のタルタル焼き 冬瓜の煮物 モロヘイヤの味噌汁 ブルー	カルシウム ウエハース フルーツゼリー	米 雑穀ミックス マヨネーズ さつま芋 ゼリー ウエハース	白身魚 卵 豚肉 かつお節 煮干し	赤ピーマン 玉葱 冬瓜 人参 椎茸 グリーンピース冷 モロヘイヤ ブルー	手作りの魚フライ はサクサクで タルタルソースと マッチしてます。
22 木	発芽玄米雑穀御飯 味付けのり チキンのコーンフレーク揚げ 夏野菜サラダ へちまの味噌汁 グレープフルーツ	さつま芋 きなこまぶし ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 コーンフレーク さつま芋	味付けのり 豚肉 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し きなこ ミルク	にんにく レタス ゴーヤー トマト レッドキャベツ ニラ ホールコーン缶 へちま えのき グレープフルーツ	チキンのコーン フレーク揚げ カミカミ！かたい けど頑張って 食べます！
23 金	雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 ピーマン炒め きのこの味噌汁 バナナ	ビスケット あたりめ (するめ) 冷たい玄米ジュース	米 雑穀ミックス 小麦粉 ビスケット 玄米 黒糖	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し あたりめ	人参 玉葱 ピーマン だけのご水煮 生姜 黄ピーマン えのき しめじ 大根 バナナ	小麦粉にカレー粉 を混ぜたムニエル。 青魚や鶏肉で 作ってもgood。
24 土	マーボー豆腐丼 オレンジ フルーツ野菜ジュース	プリン 野菜クラッカー	米 プリン クラッカー	豚挽き肉 沖繩豆腐	にんにく 玉葱 乾しいたけ オレンジ グリーンピース冷	今日の夕食は 和風の野菜料理で お願いします！
26 月	雑穀御飯 豚肉のブルー炒め 南瓜甘煮 冬瓜のみそ汁 オレンジ	麦ケーキ 麦茶	米 もちきび 押麦 麦粉 小麦粉	豚肉 油揚げ 卵 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 ブルー 赤ピーマン 南瓜 冬瓜 トウモロコ オレンジ	お砂糖ではなく ブルーの甘味で 味付けをします！
27 火	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	タンナファクルー チーズ ゴーヤージュース	米 じゃが芋 タンナファクルー	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 プレーンヨーグルト プロセスチーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 へちま 南瓜 りんご 胡瓜 長葱 みかん缶 ゴーヤー	夏バテ予防に ゴーヤージュース！ 元気がでできます！
28 水	とうもろこし御飯 白身魚のチーズ焼き ラタトゥユ 冬瓜スープ ブルー	レバーペースト サンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび マヨネーズ 食パン 生クリーム いちご ジャム	白身魚 ピザチーズ 豚肉 鶏むね肉 かつお節 鶏レバー	コーン缶 パセリ 茄子 玉葱 トマト ズッキーニ ブルー 黄ピーマン にんにく 冬瓜 乾しいたけ 人参 ねぎ 生姜 セロリー	カレー風味の レバーペースト！ 意外と人気ですよ！
29 木	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 パパイヤ炒め コーンと卵のスープ ぶどう	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押し麦 ケーキ	鶏もも肉 ベーコン 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 青パパイヤ 人参 いんげん コーン缶 ねぎ ぶどう	スープの定番 コーンとかき卵の スープ。家庭でも 挑戦してみは？
30 金	鮭ほぐし丼 もずくのみそ汁 すいか	おくらのかき揚げ 豆乳	米 白ごま 小麦粉	鮭 卵 かつお節 おきなわもずく 煮干し 調製豆乳	生姜 人参 からし菜 しめじ すいか オクラ 玉葱	鮭をほぐして 食べやすくして 食欲アップ↑↑
31 土	和風そばろ丼 ブルー 豆乳	パン ミルク	米 パン	きざみのり 沖繩豆腐 鶏挽き肉 調製豆乳 ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 ブルー	刻みのりは 栄養満点です 色々な料理に トッピング しましょう！

*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。

