



# 令和元年9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	月	親子丼 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐味噌汁 オレンジ	カントリークッキー ブルー ミルク	米 小麦粉 白ごま	ぎざみのり 卵 鶏もも肉 わかめ ゆし豆腐 ミルク 乾燥あおさ かつお節 スキムミルク	玉葱 人参 胡瓜 乾しいたけ ねぎ 生姜 大根 オレンジ ブルー	親子丼は 食べやすくみんな 大好きな献立です。
3	火	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ 干切りイリチー 冬瓜の味噌汁 ぶどう	南瓜天ぷら 豆乳	米 もちぎび 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 卵 調製豆乳	人参 玉葱 ビーマン 切干し大根 には 冬瓜 ぶどう 南瓜	淡白な白身魚に 野菜のあんをかけて アクセントをつけて みました。
4	水	沖縄そば 大根と青しその和え物 梨	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ツナ缶 かつお節 かまぼこ ささみ 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 大根 青しそ 梨	大好きな沖縄そば。 保育園ではダンから 手作りしています。
5	木	雑穀御飯 酢鶏 ひじきのツナサラダ かき玉汁 青切みかん	アイスクリーム 胚芽クラッカー	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 白ごま 胚芽クラッカー アイスクリーム	豚肉 ひじき ツナ缶 卵 煮干し かつお節 煮干し	玉葱 人参 ビーマン 生しいたけ パイン缶 赤ビーマン 枝豆 えのき ねぎ 青切みかん	酢豚に入っている パインが苦手な子も チャレンジして 食べてみてね。
6	金	ロールパン チリコンカン ポテトサラダ キャンディーチーズ 野菜スープ グレープフルーツ	いなり寿司 ミルク	ロールパン ごま じゃが芋 米 マヨネーズ	レッドキドニー缶 豚バラ肉 チーズ ウインナー ツナ缶 鶏むね肉 ミルク 味付いなりの皮	玉葱 にんにく 人参 トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ セロリー グレープフルーツ	チリコンカン 意外と人気の メニューです。
7	土	夏野菜カレー オレンジ 豆乳	シリアルビスケット 野菜ジュース	米 じゃが芋 シリアルビスケット	豚肉 鶏レバー スキムミルク 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 へちま 南瓜 りんご オレンジ	夏野菜カレー！ 何が入っているか 探してみてね！
9	月	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル コーンと卵のスープ 青切みかん	サーターアングギー 麦茶	米 もちぎび 押麦 すりごま 小麦粉 黒糖	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 グリーンピース冷 人参 胡瓜 とうもろ クリームコーン缶 青切みかん	サーターアングギー 子供達に伝えて いきたい琉球料理 ですね！
10	火	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け もずく酢 オレンジ	ヨーグルトパフェ	米 雑穀ミックス コーンフレーク グラノーラ	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく プレーンヨーグルト スキムミルク	ごぼう レモン 胡瓜 オレンジ パナナ パイン缶 みかん	沖縄産のもずく 腸内環境を整え 元気な体を作ります
11	水	雑穀御飯 南瓜シチュー 大根サラダ ぶどう	サラダサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 食パン ごまドレッシング マヨネーズ	豚肉 スキムミルク ささみ ミルク	玉葱 人参 南瓜 しめじ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 ぶどう キャベツ	南瓜はビタミン類が 多く、免疫力を高めて 病気から守って くれます
12	木	発芽玄米雑穀御飯 おくら納豆 鮭の照焼き 野菜イリチー 冬瓜のみそ汁 グレープフルーツ	野菜のかき揚げ 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉	挽きわり納豆 卵 糸削り節 鮭 豚肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳	オクラ 生姜 人参 キャベツ 玉葱 には 冬瓜 コーン缶 グレープフルーツ	発芽玄米は 幼児期に必要な ビタミン・ミネラルが 多く含まれています
13	金	鶏とぎのこの炊き込み御飯 にが白和え うどん汁 梨	お月見団子 ミルク	米 マヨネーズ 白ごま うどん もち粉 さつま芋	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かつお節 ミルク いなりの皮	乾しいたけ しめじ 人参 ニガナ 長葱 梨 南瓜	今日はお月見です 夜は家族で大きな お月さま見てね！
14	土	豚肉と野菜の丼 青切みかん 豆乳	パン ミルク	米 もちぎび 押麦 パン	豚肉 調製豆乳 ミルク	キャベツ 玉葱 茄子 にんじん しめじ にんにく 青切みかん	青切みかんが 美味しい季節ですね！ ビタミンCが多く 元気な体を作ります

\*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9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	火	大豆キーマカレー ごま和え 冬瓜スープ オレンジ	豆乳くずもち するめ	米 じゃが芋 すりごま 芋くず タピオカ粉 はったい粉	合挽き肉 鶏レバー 絹ごし豆腐 かつお節 調製豆乳 加工牛乳 あたりめ	生姜 にんにく 人参 玉葱 セロリー 冬瓜 トマト缶 コーン缶 ピーマン 赤ピーマン キャベツ トウモロコシ	ひき肉料理のキーマ カレーに大豆を加えて 栄養アップ!!
18	水	雑穀御飯 さばの味噌焼き 乾物野菜の炒め和え 絹ごしとしめじのすまし汁 ブルーネ	タルトタタン風 ミルク	米 もちぎび 押麦 春雨 小麦粉	さば 白身魚 卵 ひじき 豚肉 絹ごし豆腐 ミルク かつお節	生姜 乾かんぴょう 乾しいたけ 人参 ピーマン しめじ ブルーネ りんご	家庭で乾物野菜を 食べてますか? カルシウムの吸収を 助けるビタミンDや 食物繊維がいっぱい。
19	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 楽しみですね!
20	金	スパゲティーミートソース 温野菜サラダ しいたけの卵スープ ぶどう	おかかおにぎり 豆乳	スパゲッティ 米 ごまドレッシング	牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー チーズ 卵 かつお節 味付けのり 調製豆乳	にんにく 玉葱 セロリー 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー 南瓜 乾しいたけ ぶどう	大好きなミート スパゲティー! レバーもプラスして 栄養価アップ!!
24	火	ラフテー丼 枝豆 きゃべつと油揚げの味噌汁 青切みかん	そうめんいりちゃー 野菜ジュース	米 発芽玄米 そうめん	豚三枚肉 ツナ缶 油揚げ かつお節 煮干し	小松菜 人参 玉葱 えだまめ キャベツ 青切みかん ねぎ	小松菜は鉄分 カルシウムが 豊富な葉野菜です
25	水	雑穀御飯 納豆味噌 魚のから揚げ パインと大根の卸し和え そうめんすまし汁 ブルーネ	ふかし芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 そうめん さつま芋	納豆 白身魚 かつお節 ミルク	大根 パイン缶 乾しいたけ ねぎ ブルーネ	納豆初心者には 匂いも気にならず 甘辛味で食べやすい です。
26	木	もずく丼 大根ツナ和え 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 マヨネーズ ケーキ	おきなわもずく 豚挽き肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 生しいたけ ねぎ グレープフルーツ	園で人気の もずく丼。ヌメリ成分 のフコイダンという 繊維質が免疫を上げる と期待されています。
27	金	薄切り肉そば 胡瓜とワカメの和え物 梨	ふりかけおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 かまぼこ わかめ 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 もやし 梨	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
28	土	中華丼 ぶどう 豆乳	パン ミルク	米 黒糖 パン	豚肉 調製豆乳 ミル ク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ ぶどう 乾きくらげ たけのこ水煮	たくさんの食材を 使った中華丼。 材料からいろんな うま味がいっぱいです
30	月	ソース焼きそば 胡瓜とワカメのじゃこ和え さつま芋の味噌汁 オレンジ	ツナマヨおにぎり 豆乳	茹で中華めん さつま芋 米 マヨネーズ	豚肉 あおのり粉 わかめ しらす干し かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし たら 胡瓜 ねぎ オレンジ	幼児期に不足がちな カルシウム。 しらす干し、海藻にも 豊富に含まれて います

\*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。

