



令和元年10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	火	雑穀御飯 豚肉のケチャップ煮 からし菜麩いりちー 茄子の味噌汁 ブルーネ	揚げパン 豆乳	米 もちぎび 押麦 車心 コッパン	豚肉 卵 ベーコン 煮干し かつお節 きな粉 調製豆乳	玉葱 ブロッコリー にんにく 生姜 茄子 からし菜 人参 キャベツ ブルーネ	沖縄料理の 麩イリチー。 美味しいですよ。
2	水	雑穀御飯 鮭のムニエル 冬瓜味噌ンブシー かき卵すまし汁 梨	ボパイホットケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ ホットケーキミックス	鮭 沖縄豆腐 豚肉 卵 かつお節 牛乳 ミルク	パセリ 冬瓜 人参 乾しいたけ いら えのき ねぎ 梨 ほうれん草	いつもの ホットケーキに ほうれん草をプラス。 家庭でも試してみよう
3	木	秋の香りカレー コールスローサラダ(林檎) わかめスープ バナナ	ぶどうゼリー ビスコ	米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ マヨネーズ 白ごま ビスコ	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご 生しいたけ 舞茸 キャベツ 乾しいたけ バナナ	沖縄も秋の気配を 感じますね。 今日はカレーライスに 秋の食材を使っています
4	金	発芽玄米雑穀御飯 赤魚煮付け 白菜と厚揚げの中華風炒め ごぼうの味噌汁 青切みかん	バナナケーキ 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉	赤魚 豚肉 卵 厚揚げ豆腐 鶏むね肉 かつお節 煮干し 豆乳 プレーンヨーグルト	生姜 白菜 人参 ピーマン ごぼう 玉葱 青切みかん バナナ	発芽玄米を食べて 元気いっぱい！ 栄養満点です。
5	土	スパゲティーナポリタン ぶどう 豆乳	パン ミルク	スパゲッティ パン	ロースハム 粉チーズ 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 ぶどう	年中、みかける ぶどうは秋が一番 美味しい時期です いろいろなぶどうを 食べ比べてみてね
7	月	タコライス 南瓜甘煮 わかめのすまし汁 青切みかん	お芋の胡麻団子揚げ ミルク	米 紅芋 もち粉 白ごま	合挽き肉 わかめ ピザチーズ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 南瓜 レタス トマト えのき 貝割れ大根 青切みかん	みかんの ビタミンCを食べて 風邪予防！
8	火	特製みそラーメン 枝豆 梨	のりおにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米	かつお節 煮干し 豚肉 なた のり佃煮 ミルク 味付けのり	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 キャベツ もやし コーン缶 えだまめ 梨	丁寧にだしを とって作っている 手作りラーメン！ 楽しみですね！
9	水	発芽玄米雑穀御飯 納豆味噌 魚のコーン焼き 牛蒡いりちー かき卵のすまし汁 フルーツゼリー	レバーペースト サンド オレンジジュース	米 発芽玄米 押麦 もちぎび マヨネーズ ゼリー 食パン 生クリーム	納豆 白身魚 豚肉 卵 かつお節 鶏レバー	クリームコーン缶 パセリ ごぼう 人参 切こんにゃく いら トウモロコシ 玉葱	レバーには幼児期に 必要な栄養素が 豊富です。 レバーペースト 意外と人気です
10	木	雑穀御飯 うじら豆腐 干切りイリチー イナムドッチ ぶどう	黒糖ちんすこう 豆乳	米 もちぎび 押麦 練りごま パン粉 黒糖 小麦粉	沖縄豆腐 ひじき 魚のすり身 卵 刻み昆布 豚肉 かまぼこ かつお節 調製豆乳	人参 グリンピース 切干し大根 椎茸 大根 切こんにゃく ねぎ ぶどう	子供達に ウチナー料理を 伝えていきましょう
11	金	お芋ごはん さんま梅煮 大根イリチー 白菜の味噌汁 りんご	チリコンカン 野菜クラッカー ぶどうジュース	米 もちぎび さつま芋 黒ごま 黒糖	さんま 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し レッドキドニー缶 豚バラ肉	梅干し 大根 人参 いら 白菜 しめじ りんご 玉葱 にんにく トマト缶	季節を感じる さつま芋御飯 お家でも作って みて下さいね！
12	土	雑穀御飯 南瓜シチュー ブルーネ ミルク		米 もちぎび 押麦 じゃが芋	鶏もも肉 ミルク スキムミルク	玉葱 人参 南瓜 しめじ キャベツ ブルーネ	野菜たっぷりの 南瓜シチューを 食べて、元気な 体を作ります
15	火	豚肉と野菜のカレー 甘酢漬 豆苗わかめスープ オレンジ	クッキー あたりめ(するめ) ミルク	米 じゃが芋 白ごま 小麦粉	豚肉 あたりめ スキムミルク 卵 わかめ かつお節 かに風味かまぼこ ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリンピース 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン トウモロコシ オレンジ	豆苗は炒め物や 和え物、スープに したり使い勝手の 良い緑黄色野菜。
16	水	沖縄そば 青菜の白和え 柿	味噌おにぎり 小魚 麦茶	ゆで沖縄そば 白ごま 米	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり カエリ	ねぎ ほうれん草 柿	1品料理の麺類は ほとんどが 野菜不足。夕食で 野菜を補いましょう。

*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。





令和元年10月

幼児食 予定献立表



きりん保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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	木	お弁当会	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！
18	金	雑穀御飯 うちなー風イリチー おからイリチー かき卵味噌汁 青切みかん	芋団子ぜんざい おしゃぶり昆布	米 もちきび 押麦 じゃが芋 もち粉 黒糖	豚三枚肉 おから 厚揚げ豆腐 ひじき ツナ缶 卵 煮干し かつお節 金時豆 おしゃぶり昆布	大根 人参 にはら もやし 乾しいたけ えのき ねぎ 青切みかん	甘辛に煮付けた 三枚肉入りの うちなーいりちーは あじくーたー。
19	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	動物ビスケット ブルー ミルク	米 動物ビスケット	豚挽き肉 沖縄豆腐 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ プルーン グリーンピース冷 グレープフルーツ	保育園の マーボー豆腐は 具たくさん。 野菜のうま味が いっぱいです。
21	月	すき焼き丼 きゃべつとしらすの和え物 アーサ汁 青切みかん	野菜のかき揚げ 豆乳	米 発芽玄米 ふ 小麦粉	豚肉 沖縄豆腐 しらす干し 卵 乾燥あおさ かつお節 調製豆乳	玉葱 白菜 えのき 長葱 糸こんにゃく キャベツ 胡瓜 青切みかん 人参 南瓜 にはら	甘辛味の すき焼きで ご飯がすすむ 丼ぶりです。
23	水	照り焼きチキンバーガー マッシュかぼちゃ ミネストローネ りんご	ふりかけおにぎり ミルク	ロールパン 米 はちみつ マヨネーズ 押麦	鶏もも肉 豚バラ肉 レッドキドニー缶 味付けのり ミルク	キャベツ 南瓜 大根 玉葱 人参 トマト トマトホール缶 りんご	サラダと具たくさん スープを組み合わせて バランス良く。
24	木	雑穀御飯 鮭の照焼き 野菜の納豆和え 豚汁 ぶどう	ポテトフライ 豆乳	米 もちきび 押麦 冷) 里芋 じゃが芋	鮭 挽きわり納豆 糸削り節 豚肉 かつお節 調製豆乳	生姜 キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 乾しいたけ ぶどう	野菜の和え物に ひきわり納豆を 和えたら食べやすく うま味がアップ します
25	金	雑穀御飯 豚肉としバーの焼肉 粉ふき芋 茄子の味噌汁 フルーツゼリー	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ゼリー 黒糖 芋くず タピオカ粉	豚レバー 豚肉 あおのり粉 きなこ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 ねぎ	レバーが苦手な子も 焼肉風になると 食べやすくなります
26	土	スタミナ丼 青切みかん 豆乳	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	豚肉 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にはら 青切みかん	夏の疲れた体に 豚肉でスタミナを つけましょう。
28	月	ビーフカレー 甘酢大根 しいたけの卵スープ オレンジ	黒糖アガラサー 豆乳	米 じゃが芋 黒糖	牛肉 スキムミルク 卵 かつお節 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 にんじん ピーマン 大根 乾しいたけ オレンジ レーズン	カレーライス は香りだけで 食欲がでています。 たくさん食べて 元気いっぱい！
29	火	雑穀御飯 鯖塩焼き 大根イリチー ゆし豆腐 梨	大学芋 麦茶	米 もちきび 押麦 さつま芋 水あめ 黒ごま	さば 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 ゆし豆腐 かつお節 乾燥あおさ	生姜 大根 人参 にはら 梨	青魚の鯖。 DHA・EPAが 豊富な食材です。
30	水	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 クープイリチー 青菜ときこの味噌汁 青切みかん	スコーン 豆乳	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク 調製豆乳	人参 いんげん 切干し大根 えのき 切こんにゃく 椎茸 チンゲン菜 青切みかん	沖縄料理の クープイリチー。 大量に作る保育園の クープイリチーは 味も絶品です。
31	木	オムライス 大根サラダ きのこスープ りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 じゃが芋 ごまドレッシング 生クリーム ケーキ	鶏挽き肉 卵 ベーコン ミルク	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース 大根 赤ピーマン コーン キャベツ 胡瓜 えのき マッシュルーム パセリ エリンギ りんご クリームコーン	きのこはいろいろ 種類があります スーパーで形や色を 比べてみてね！

*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。

