



令和元年11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	金	雑穀御飯 魚の照り焼き 豆腐ちゃんぶるー きのこの味噌汁 ぶどう	ひらやーちー おしゃぶり昆布 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ツナ缶 卵 おしゃぶり昆布 ミルク	キャベツ 人参 にら えのき しめじ 白菜 ぶどう	懐かしさを感じる ヒラヤーチー。 親子一緒に 作ってみてね。
2	土	ソース焼きそば みかん 豆乳	パン ミルク	茹で中華めん パン	豚肉 あおのり粉 調製豆乳 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし にら みかん	焼きそばは たっぷりの野菜が 摂れていいですね
5	火	鮭チャーハン 大根サラダ しいたけの卵スープ みかん	動物ビスケット バナナ ミルク	ごまドレッシング 米 ビスケット	鮭 卵 かつお節 ミルク	玉葱 人参 パナナ グリーンピース冷 大根 胡瓜 ホールコーン缶 乾しいたけ みかん	これからどんどん 美味くなる大根は サラダ、炒め、煮物 なんにでも使える 万能な食材です。
6	水	雑穀御飯 レバーカツ キャベツイリチー わかめと玉葱の味噌汁 ブルー	さつま芋ぜんざい あたりめ	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋	豚レバー 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 金時豆 あたりめ	にんにく キャベツ 人参 玉葱 ブルー 生しいたけ	レバーが苦手な子も レバーカツなら 食べられるかも？
7	木	黒米ごはん 魚のトマトソースかけ ブロッコリーソテー 里芋と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	芋アンダギー 豆乳	米 黒米 小麦粉 冷) 里芋 ゼリー 紅芋 タピオカ粉	白身魚 ウィンナー 油揚げ 煮干し かつお節 調製豆乳	にんにく 玉葱 ねぎ トマトホール缶 ブロッコリー 人参 しめじ エリンギ	モチモチして 美味しい黒米ごはん。 見た目判断せず 食べてみてね。
8	金	ソーキそば 大根と青しその和え物 柿	いなり寿司 小魚 麦茶	沖縄そば 米 白ごま	ソーキ骨 豚肉 かまぼこ かつお節 ツナ缶 カエリ 味付いなりの皮	ねぎ 大根 青しそ 柿	今日はソーキそば。 骨付き肉、上手に 食べられるかな？
9	土	茄子味噌丼 ブルー スキムミルク		米	豚肉 スキムミルク しらす干し 豆乳 絹ごし豆腐 かつお節	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン ブルー	しっかり味が しみこんだ茄子味噌丼 ご飯がすすみます(^_^)
11	月	親子丼 ポイルブロッコリー きゃべつの味噌汁 ぶどう	ふかし芋 ミルク	米 さつま芋 ごまドレッシング	きざみのり 煮干し 鶏もも肉 卵 油揚げ かつお節 ミルク	玉葱 人参 ニラ 乾しいたけ ぶどう ブロッコリー キャベツ	ブロッコリーは 免疫力を高め 病気に負けない 元気な体を作ります
12	火	フィッシュサンド 野菜サラダ ミネストローネ りんご	栗ときこの 炊き込みご御飯 豆乳	ロールパン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米 くり水煮	白身魚 卵 プレーンヨーグルト 卵 豚バラ肉 レッドキドニー缶 ささみ 調製豆乳	赤ピーマン 玉葱 レタス 胡瓜 トマト 大根 人参 セロリー トマトホール缶 りんご 乾しいたけ しめじ えのき	栗やきのこを 食べて季節を 感じてね！
13	水	秋の香りカレー 白菜しらす和え 豆腐のすまし汁 柿	パンプキンサンド 豆乳	米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ 胚芽ロールパン マヨネーズ	豚肉 スキムミルク しらす干し 豆乳 絹ごし豆腐 かつお節	にんにく 生姜 玉葱 人参 生椎茸 舞茸 白菜 南瓜 トウモロコシ 柿 レーズン	和え物に しらす干しを 入れてカルシウム アップ↑↑
14	木	雑穀御飯 さんまのかりかり揚げ 大根煮物 貝だくさん汁 梨	小豆蒸しケーキ ミルク	米 もちぎび 小麦粉	さんま開き 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ゆで小豆缶詰 ミルク	生姜 大根 人参 れんこん水煮 乾しいたけ 玉葱 ごぼう 梨	さんまは小骨が たくさんあるので カミカミ頑張って 食べてね！
15	金	雑穀御飯 納豆味噌 おでん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	枝豆 ビスケット ココア	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 ビスケット	納豆 ソーキ骨 厚揚げ豆腐 わかめ うずら卵缶 ミルク かつお節	大根 胡瓜 みかん缶 バナナ えだまめ	大好きな納豆味噌 簡単なので、お家 でも作ってみてね

*朝の補食は3歳未満児のみです。

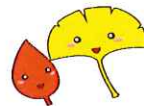
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和元年11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
16 土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め バナナ 豆乳	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	豚肉 厚揚げ豆腐 調製豆乳 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ バナナ	ご飯に雑穀類を 混ぜると不足がちな 栄養素が摂れます
18 月	雑穀御飯 豆乳シチュー かに風味大根サラダ ブルーネ	フルーツヨーグルト 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま	豚肉 豆乳 スキムミルク かに風味かまぼこ ブルーネヨーグルト	セロリー 人参 玉葱 白菜 えのき 大根 青しそ ブルーネ 黄桃缶 バナナ	いつもと違って 豆乳で仕上げた シチュー。 あっさり味です。
19 火	発芽玄米御飯 鯖の照焼き 大根煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー	野菜のかき揚げ 豆乳	発芽玄米 米 もちきび 押麦 じゃが芋 ゼリー 小麦粉	さば 白身魚 豚肉 煮干し かつお節 卵 調製豆乳	生姜 大根 人参 しめじ 小松菜 玉葱 ねぎ 南瓜 には	青魚が美味しく なってきた季節です。 魚料理も工夫して レパートリーを 増やしてみてもいい？
20 水	カレーうどん おからサラダ みかん	みそおにぎり 豆乳	うどん じゃが芋 マヨネーズ 米	かつお節 煮干し 豚肉 油揚げ おから 卵 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	生姜 玉葱 トマト 乾しいたけ 人参 胡瓜 ホールコーン缶 みかん	温かいカレーうどん。 おからを使った ヘルシーな サラダを併せて！
21 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～？ 楽しみですね！	
22 金	五目ちらし寿司 きびなごカレー粉揚げ 大根としめじのすまし汁 りんご	ジャムサンド ミルク	米 小麦粉 食パン ジャム	ひじき 卵 鶏挽き肉 きびなご 白身魚 かつお節 煮干し ミルク	人参 生姜 大根 しめじ りんご	鶏そぼろを のせたちらし寿司。 ボリュームアップで 食欲が進みます。
25 月	ポークハヤシライス 野菜サラダ トマトと卵のスープ バナナ	タンナファクルー ブルーネ ミルク	タンナファクルー 米	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ えのき トマト缶 レタス 胡瓜 ねぎ コーン缶 トマト バナナ ブルーネ	1品料理には 野菜の小鉢や スープを添えて バランス良く。
26 火	雑穀御飯 味付けのり 豚肉の照り煮 ごま味噌ドレッシングサラダ 豆腐とワカメのすまし汁 りんご	そうめんいりチャー ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま そうめん	味付けのり 豚肉 しらす干し ツナ缶 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	生姜 にんにく 白菜 小松菜 人参 りんご 玉葱 ねぎ	油とお酢に塩では なく味噌やごまを 使ったドレッシング。 茹で野菜に合います。
27 水	雑穀御飯 揚げ魚 ひじき煮 パクチョイの味噌汁 柿	スイートポテト 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 生クリーム ノンソルトクラッカー	白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	切ごんにゃく 玉葱 人参 枝豆 えのき パクチョイ 柿	スイートポテト 季節を感じながら たべてね！
28 木	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 煮ころがし きのこの味噌汁 みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ケーキ	豚レバー 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 えのき みかん 生しいたけ 舞茸 ねぎ	成長期に補給したい 鉄分。焼肉に混ぜ たり、細かくして カレー入れたり工夫 して食べましょう
29 金	ふりかけごはん 焼き魚の二ろあんかけ きんぴらごぼう 南瓜の味噌汁 ぶどう	ポテトフライ 豆乳	米 すりごま じゃが芋	白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 には ごぼう 人参 切ごんにゃく 南瓜冷凍 ぶどう	きんぴらごぼうに 豚肉を加えて 食べやすく！
30 土	マーボー豆腐丼 ブルーネ フルーツ野菜ジュース	カステラ ミルク	米 カステラ	豚挽き肉 沖縄豆腐 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ ブルーネ グリーンピース冷	沖縄豆腐は カルシウムや 鉄分も豊富です

*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。

