



令和元年12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	雑穀ご飯 秋刀魚の梅煮 青菜の白和え 鶏レバー汁 みかん	南瓜の天ぷら  ミルク	米 もちきび 押し麦 黒糖 白ごま じゃが芋 小麦粉	さんま 白身魚 沖縄豆腐 鶏レバー 鶏むね肉 鰹節 煮干し 卵 ミルク	梅干し ほうれん草 ホールコーン缶 なら にんにく 人参 島人参 みかん 南瓜	豚レバーではなく 鶏レバーで調理した レバー汁。 柔らかくて食べやすい ですよ!
3	火	雑穀御飯 豚肉生姜焼き ワカメと大根の和え物 小松菜としめじの味噌汁 柿	マシュマロゴマ菓子  豆乳	米 もちきび 押し麦 オートミール マシュマロ ごま コーンフレーク	豚肉 わかめ ツナ缶 鰹節 煮干し 調整豆乳	生姜 人参 玉葱 ピーマン 大根 小松菜 しめじ 柿	生姜は体を温めます。 普段から味噌汁に加え たり、卸生姜に砂糖と お湯を加えて片栗粉で トロミをつけ葛湯に すると良いですね
4	水	雑穀御飯 きびなご磯唐揚げ 大根と2色人参の炒め煮 玉葱と油揚げの味噌汁 りんご	ふかし芋  ミルク	米 もちきび 押し麦 小麦粉 さつま芋	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 島人参 いんげん 玉葱 舞茸 ねぎ りんご	丸ごと食べられる 小魚はカルシウムが 豊富です。 カミカミ頑張って 食べましょう。
5	木	雑穀ごはん ソーキのオレンジ煮込み ブロッコリーソテー 野菜のスープ ぶどう	さつま芋きなこ まぶし  豆乳	米 押し麦 もちきび マーマレード さつま芋	ソーキ骨 豚肉 鶏むね肉 レッドキドニー缶 きなこ 調整豆乳	生姜 にんにく ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 パセリ ぶどう	ソーキのオレンジ煮 骨付きの肉も 上手に食べる練習です
6	金	雑穀御飯 鮭のみぞれかけ 筑前煮 白菜のみそ汁 みかん	玄米ジュース  動物ビスケット  バナナ	米 もちきび 押麦 小麦粉 里芋 玄米 黒糖 ビスケット	鮭 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し	大根 れんこん水煮 人参 乾しいたけ 白菜 ねぎ みかん 生姜 バナナ	玄米ドリンクは 黒糖で甘味をつけて さらに栄養価アップ！ 生姜も入れて体も ポカポカ!
7	土	すぎ焼き丼 みかん 豆乳	胚芽クラッカー  キャンディチーズ  ココア	米 胚芽クラッカー	豚肉 調整豆乳 プロセスチーズ スキムミルク ミルク	白菜 玉葱 みかん 生椎茸 春菊 切りこんにゃく	豚肉で調理した すぎ焼きも 柔らかくて食べやすい 子どものすぎな 味付けです。
9	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜サラダ ワカメと豆腐の味噌汁 みかん	ポパイケーキ  豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 わかめ 卵 絹ごし豆腐 ミルク かつお節 煮干し 調整豆乳	玉葱 人参 ピーマン 生姜 南瓜 枝豆 長葱 みかん ほうれん草	βカロテンや 食物繊維が 豊富な南瓜は サラダ、煮物、味噌汁 等々いろいろな献立に 使える食材ですね。
10	火	豚肉と野菜のカレー コールスローサラダ 豆苗わかめスープ プルーン	マ〜ライカオ  豆乳	米 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま 小麦粉	豚肉 わかめ 鰹節 卵 加藤練乳 調整豆乳	生姜 人参 セロリー 玉葱 リンゴ パセリ 冷グリーンピース キャベツ パイン缶 トウモロ コシ	マ〜ライカオとは 中華の蒸し菓子で 飲茶のなかにも 登場します。
11	水	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き からし菜麩ちゃんぶるー きのこのすまし汁 フルーツゼリー	揚げパン  豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 車ぶ ゼリー コッパパン	白身魚 卵 きなこ ベーコン かつお節 調整豆乳	生しいたけ 人参 玉葱 からし菜 ねぎ キャベツ えのき しめじ	簡単・美味しい 揚げパン。 家庭でも作ってみてね
12	木	雑穀御飯 豆まめミートローフ 温野菜サラダ 南瓜コーンスープ グレープフルーツ	黒糖バナナ ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 パン粉 ごまドレッシング 生クリーム 黒糖 胚芽クラッカー	豚挽き肉 牛挽き肉 レッドキドニー缶 プレーンヨーグルト 卵	にんにく コーン缶 玉葱 赤ピーマン ブロッコリー 人参 南瓜 パセリ バナナ クリームコーン缶 グレープフルーツ	豆が苦手な子も 豆まめミートローフ チャレンジです。
13	金	黒米ごはん 煮魚 干切りイリチー イナムドゥチ みかん	レバーペースト  サンド  フルーツ 野菜ジュース	米 黒米 黒糖 食パン 生クリーム	赤魚 刻み昆布 豚肉 かまぼこ 鰹節 鶏レバー	生姜 切干大根 人参 乾燥椎茸 大根 糸こんにゃく ねぎ みかん 玉葱 セロリー	幼児期に必要な栄養素 鉄分が豊富なレバー 意外ですが レバーペースト 人気があります!
14	土	中華丼 みかん 豆乳	まんじゅう  ミルク	米 黒糖 まんじゅう	豚肉 むぎえび 調整豆乳 ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ みかん 乾きくらげ たけのこ水煮	たんぱく質、野菜 たっぷりの中華丼。 栄養満点。

\*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12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	月	スパゲティーミートソース 野菜のサラダ かき卵すまし汁 柿	みそおにぎり ミルク	スパゲティ 米	牛挽肉 豚挽肉 鶏レバー ミルク プロセスチーズ 卵 鯉節 ツナ缶 味付けのり	にんにく 玉葱 ねぎ セロリー 人参 柿 ピーマン トマト缶 レタス 胡瓜 トマト エノキ	子ども達が大好きな ミートスパゲティー 野菜サラダも しっかり 食べてね。
17	火	ドライカレー 野菜の甘酢和え 豆腐すまし汁 バナナ	麩△麩△ あたりめ ミルク	米 はちみつ 車麩 生クリーム	合挽き肉 鶏レバー 絹ごし豆腐 わかめ 鯉節 ミルク スキムミルク あたりめ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン 大根 胡瓜 バナナ	少し苦手な酢の物 大好きなカレーとの 組み合わせで 頑張ってお食べます！
18	水	特製みそラーメン 枝豆 りんご	のりおにぎり ミルク	ゆで中華麺 白ごま 米	鯉節 煮干し 豚肉 なんと のり佃煮 ミルク 味付けのり	玉葱 人参 にんにく 生姜 長ネギ キャベツ もやし コーン缶 枝豆 リンゴ	大好きなラーメン！ こころも体も 温まりますね！
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 何が入っているかな？ 楽しみですね！
20	金	トゥーンジーシューシー 南瓜のそぼろあんかけ 甘酢大根 ゆし豆腐 フルーツゼリー	クッキー おしゃぶり昆布 ミルク	米 田芋水煮 ゼリー 小麦粉	豚肉 ひじき 鶏挽き肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ ミルク おしゃぶり昆布 かつお節	人参 乾しいたけ ねぎ 玉葱 生姜 南瓜 大根 島人参	22日は一年で一番 夜が長い冬至。 沖縄ではトゥーンジー シューシーを食べる 習慣があります。
23	月	雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー お豆腐サラダ りんご	サラダサンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押し麦 じゃが芋 白ごま 食パン マヨネーズ	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 沖縄豆腐 糸削り しらす干し	玉葱 セロリー 人参 しめじ 生しいたけ ピーマン 赤ピーマン 青しそ コーン缶 りんご キャベツ 胡瓜	園のシチューは 具たくさん。 いろんな食材を 使うと自然と バランス良くなります
24	火	雑穀御飯 油味噌 おでん 胡瓜とわかめの和え物 みかん	フルーツヨーグルト カルシウム ウエハース	米 もちきび 押し麦 じゃが芋 ウェハース	豚バラ肉 ソーキ骨 厚揚げ豆腐 うずら卵缶 ツナ缶 鯉節 わかめ プレーンヨーグルト	大根 胡瓜 みかん バナナ みかん缶	温かいおでんに ほっこり。でも 大根以外野菜がなく 野菜の小鉢があると 安心します。
25	水	クリスマスライス えびフライ外外外 温野菜サラダ 南瓜コーンスープ フルーツゼリー	スティックパイ りんご ミルク	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ゼリー 生クリーム パイシート	鶏挽き肉 ブラックタイガー 卵 ミルク	コーン缶 玉葱 人参 パセリ ブロッコリー カリフラワー 南瓜 クリームコーン缶 りんご	さあ、待ちにまった クリスマス。 クリスマス会の 給食は何かな？
26	木	雑穀御飯 味付けのり 鮭の塩焼き 野菜の納豆和え 具たくさん豚汁 ブルーベリー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押し麦 さつま芋 ケーキ	味付けのり 鮭 挽きわり納豆 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 小松菜 人参 こぼろ 玉葱 切こんにゃく ブルーベリー	12月生まれの おとまたち～ おめでとう ございます！
27	金	年越しそば きゃべつとしらすの和え物 バナナ	ツナマヨおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 しらす干し 味付けのり	ねぎ キャベツ 胡瓜 ホールコーン缶 バナナ	少し早い年越しそば。 細く長いそばは 延命や長寿を願った もの。年越しの12月 31日に頂きます。
28	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め物 ブルーベリー 豆乳	パン フルーツ 野菜ジュース	米 もちきび 押し麦 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 人参 しめじ ブルーベリー	明日からお正月休みに はいります。今年も 一年頑張りました。 子供の成長を褒めて あげてくださいね。

\*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。

