



令和2年 1月

幼児食予定献立表

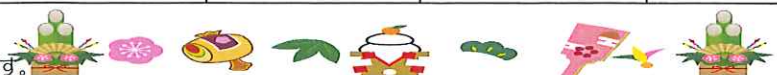


きりん保育園

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
4	土	ドライカレー ぶどう フルーツ野菜ジュース	動物ビスケット プルーン 豆乳	米 はちみつ ビスケット	合挽き肉 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン プルーン ぶどう	新年明けまして おめでとう ございます 令和2年 給食のスタートです
6	月	ポークハヤシライス 南瓜サラダ ほうれん草のすまし汁 みかん	黒糖ちんすこう 豆乳	米 マヨネーズ 黒糖 小麦粉	豚肉 卵 かつお節 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 セロリー ほうれん草 マッシュルーム缶 南瓜 しめじ えのき 枝豆 トマト缶 みかん レーズン ほうれん草	ハヤシライスは 少し甘くてとろ〜り しているところが 美味しい 寒い日に食べたい メニューですね。
7	火	ウチナー七草ジュース チキンの照煮 ワカメと大根の和え物 りんご	バナナケーキ ミルク	米 里芋 小麦粉	豚肉 鶏もも肉 わかめ ツナ缶 卵 プレーンヨーグルト ミルク	乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 島人参 玉葱 生姜 にんにく 大根 りんご バナナ	沖縄の食材を使って 七草粥を作って みます 何が入っているか 探してみてください
8	水	黒米ごはん 魚のタルタルパン粉焼き 温野菜サラダ 花麩のすまし汁 プルーン	芋アングギー ミルク	米 黒米 麩 マヨネーズ パン粉 ごまドレッシング 紅芋 タピオカ粉	白身魚 かまぼこ かつお節 ミルク	らっきょう 人参 ブロッコリー 南瓜 乾しいたけ 大根 みつば プルーン	年齢問わず、子供や 大人にも人気の ウムクシアングギー 家庭でも作って みてね
9	木	雑穀御飯 豚カツ ツナ野菜炒め ワカメときのこの味噌汁 みかん	黒糖アガラサー 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖	豚肉 卵 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 調製豆乳	にんにく キャベツ 人参 茄子 みかん 赤ピーマン しめじ 長葱 レーズン	豚カツは ロース派、ヒレ派に 分かれますね。 みんなはどちらが 好きかな？
10	金	鮭チャーハン ほうれん草の白和え 豚肉と根菜の味噌汁 りんご	台湾ぜんざい せんべい	米 練りごま 緑豆 押麦 じゃが芋 もち粉 黒糖 せんべい	鮭 卵 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆	玉葱 人参 大根 グリーンピース冷 ほうれん草 りんご 切こんにゃく	今日は鏡開きです。 正月に供えた鏡餅を 下げて、 お餅を食べる 日本の年中行事です
11	土	マーボー豆腐丼 プルーン ミルク		米	豚挽き肉 沖縄豆腐 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ ねぎ プルーン	保育園で 手作りしてる マーボー豆腐は うまみがあって 美味しいですよ！
14	火	タコライス 甘酢大根 クリームスープ フルーツゼリー	ジャムサンド 豆乳	米 じゃが芋 ゼリー 食パン ジャム	合挽き肉 チーズ ミルク 調製豆乳	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 大根 クリームコーン缶 パセリ	辛くない野菜 たっぷり使った タコライス 人気メニューです。
15	水	雑穀御飯 さんまのかりかり揚げ 大根イリチー かき卵すまし汁 みかん	豆乳くずもち チーズ	米 もちきび 押麦 芋くず タピオカ粉 はったい粉	さんま 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 調製豆乳 ミルク プロセスチーズ	生姜 大根 人参 にら えのき ねぎ みかん	こってり味で うちなー風 大根イリチー 御飯がすすみます
16	木	お弁当会	玄米棒 プルーン 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！
17	金	雑穀御飯 鶏手羽元の黒糖煮 五目きんぴらごぼう じゃが芋と油揚げの味噌汁 みかん	野菜のかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 すりごま じゃが芋 小麦粉	鶏手羽元 鶏もも肉 ひじき 豚肉 卵 油揚げ 煮干し かつお節 ツナ缶 ミルク	ごぼう 人参 切こんにゃく ねぎ みかん 玉葱 南瓜 にら	3歳以上は骨付きの 鶏手羽元を 使っています コトコト柔らかく 優しい味です。
18	土	中華丼 ぶどう 豆乳	パン ミルク	米 黒糖 パン	豚肉 むきえび 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 だけのこ水煮	いろんな野菜を たっぷり使っている 中華丼は 味くーたー。 食べやすいです

*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。





令和2年 1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
20	月	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 花野菜炒め 南瓜の味噌汁 ブルー	フルーツヨーグルト カルシウム ウエハース	米 もちきび 押麦 ウエハース	鶏もも肉 豚バラ肉 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト スキムミルク	玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 南瓜 カリフラワー 人参 ホールコーン缶 ブルー パナナ みかん缶	カリフラワーは 意外ですが ビタミンCが 豊富です
21	火	発芽玄米雑穀御飯 赤魚煮付け レバニラ炒め ほうれん草のみそ汁 いちご	パンプキンサンド 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちきび 胚芽ロールパン マヨネーズ	赤魚 豚レバー 豚肉 かつお節 煮干し チーズ 調製豆乳	生姜 人参 もやし キャベツ なら 草 えのき いちご 南瓜 胡瓜	不足がちな鉄分を レバーで補います
22	水	雑穀御飯 うじら豆腐 干切りイリチー アーサ汁 フルーツゼリー	スイートポテト ミルク	米 もちきび 押麦 練りごま パン粉 黒糖 ゼリー さつま芋 生クリーム クラッカー	沖縄豆腐 豚肉 魚のすり身 ひじき 卵 刻み昆布 乾燥あおさ かつお節 ミルク	人参 グリンピース冷 切干し大根 長ネギ 乾しいたけ	沖縄の子供たちは うちなー料理が 大好きです！ よく食べますよ！
23	木	野菜そば やま芋ニラいりちー りんご	ふりかけおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば やまいも 米	かつお節 煮干し 豚肉 豚バラ肉 味付けのり 調製豆乳	キャベツ 人参 もやし ねぎ 玉葱 なら りんご	やまいもイリチーの とても大きな山芋、 今の時期に 出回ります 八百屋さんで みてみてね
24	金	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け 胡瓜とみかんの和え物 大根のすまし汁 バナナ	枝豆 ビスケット ココア	米 雑穀ミックス ビスケット	ツナ缶 ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 昆布 わかめ かつお節 ミルク スキムミルク	ごぼう 胡瓜 大根 みかん缶 トウモロコ バナナ えだまめ	骨付きのソーキ 上手に食べる 練習です
25	土	冬の根菜野菜カレー ブルー 豆乳	シリアル ビスケット ミルク	米 じゃが芋 冷)里芋 ビスケット	豚肉 スキムミルク 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 生姜 れんこん水煮 大根 生姜 にんにく りんご ブルー	れんこんや大根の 入ったカレーは 体が温まりますね！
27	月	スパゲティーナポリタン 大根サラダ 卵スープ バナナ	ツナマヨおにぎり 豆乳	スパゲッティ ごま ドレッシング 米 マヨネーズ	ウインナー 卵 粉チーズ かつお節 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマトホール缶 大根 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ パナナ	麺料理や丼ものは 野菜が 少なくなりがち 野菜の小鉢をプラス
28	火	雑穀御飯 鮭の塩焼き 豆腐ちゃんぶるー さつま芋と青菜の味噌汁 ぶどう	タンナファクルー バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 タンナファクルー	鮭 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 なら パクチョイ ぶどう バナナ	鮭の赤い色素 アスタキサンチンは 抗酸化作用があり 他にも眼精疲労 筋肉疲労回復作用が あると言われてます
29	水	雑穀御飯 豚肉と大根の味噌煮 マカロニサラダ 絹ごしわかめのすまし汁 みかん	南瓜天ぷら 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖 マカロニ マヨネーズ 小麦粉	豚肉 刻み昆布 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 調製豆乳	大根 たげのご水煮 胡瓜 人参 みかん 南瓜	味噌は身近な 発酵食品 整腸作用や美肌効果 免疫カアップなどが あります。
30	木	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き ひじき炒め 白菜の味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ケーキ	白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	いんげん 人参 白菜 島人参 りんご	昨今の和食離れで 海藻を食べる機会が 減っていませんか？ ときには意識して 食べましょう
31	金	雑穀御飯 味付けのり 鶏のしそつくね 白菜サラダ ワカメときのこの味噌汁 ブルー	黒糖バナナ ヨーグルト せんべい	米 もちきび 押麦 長芋 黒糖 せんべい	味付けのり 卵 鶏挽き肉 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト スキムミルク	れんこん水煮 玉葱 青しそ 白菜 人参 ホールコーン缶 しめじ ブルー バナナ	ほんのりしその 風味が 香るつくね。蓮根の 食感がアクセント！

*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。

