



# 令和2年2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<br>(カや乳となる)                       | あかの食品<br>(血や肉となる)  | みどりの食品<br>(体の調子を整える)  | 備考  |
|------|--|-------------------------------------|--|--|---|---|
| 1 土  | マーボー豚丼<br>ブルー<br>フルーツ野菜ジュース                                | パン<br>ミルク                           | 米 パン                                     | 豚挽肉 沖縄豆腐<br>ミルク  | にんにく 玉葱<br>乾しいたけ プルーン<br>グリーンピース冷                           | 沖縄のお豆腐には<br>カルシウムや<br>鉄分が多く含まれて<br>います              |
| 3 月  | 恵方巻き<br>五目煮<br>あさり味噌汁<br>いちご                               | おから焼餅<br>ミルク                        | 米 白ごま<br>マヨネーズ もち粉                       | 卵 ツナ缶<br>かに風味かまぼこ<br>焼きのり 豚肉<br>鮎付あさり わかめ<br>かつお節 おから<br>ミルク | 胡瓜 大根 ごぼう<br>人参 ねぎ いちご                                      | 手巻き寿司スタイルの<br>恵方巻きです。<br>あさりの殻には<br>気を付けて食べてね。      |
| 4 火  | 雑穀御飯<br>豚カツ<br>ふろふき大根<br>絹ごしとわかめのすまし汁<br>みかん               | お粥 のり佃煮<br>あたりめ(するめ)                | 米 もちきび 押麦<br>小麦粉 パン粉                     | 豚肉 卵 合挽肉<br>絹ごし豆腐 わかめ<br>かつお節 のり佃煮<br>あたりめ                   | にんにく 大根 生姜<br>みかん   | 今日の給食は<br>お野菜が不足です<br>夕食は野菜料理で<br>お願いします            |
| 5 水  | 雑穀御飯<br>白身魚のきのこクリームかけ<br>ごま味噌ドレッシングサラダ<br>コーンと卵のスープ<br>ぶどう | 動物ビスケット<br>バナナ<br>ココア               | 米 もちきび 押麦<br>小麦粉 生クリーム<br>白ごま<br>動物ビスケット | 白身魚 ささみ 卵<br>かつお節 ミルク<br>スキムミルク                              | 生しいたけ えのき<br>にんにく パセリ<br>白菜 小松菜 人参<br>ホールコーン缶 玉葱<br>ぶどう バナナ | お味噌を使った<br>ドレッシングで<br>茹でた野菜を<br>和えました。              |
| 6 木  | 雑穀御飯<br>豚肉の照り煮<br>きょうとしらすの和え物<br>いかすみ汁<br>フルーツゼリー          | じゃが芋の天ぷら<br>豆乳                      | 米 もちきび 押麦<br>ゼリー じゃが芋<br>小麦粉             | 豚肉 しらす干し<br>糸揚げ卵 いか<br>かつお節 卵<br>あじのり粉<br>調整豆乳               | 玉葱 生姜 にんにく<br>キャベツ 胡瓜<br>人参 ニガナ                             | 夕飯のいかにすみ汁。<br>今日は替替えを<br>1枚多く持たせて<br>下さい。           |
| 7 金  | ホークカレー<br>甘酢セロリー<br>アーサ汁<br>ブルー                            | フルーツヨーグルト<br>カルシウム<br>ウエハース         | 米 じゃが芋<br>ウエハース                          | 豚肉 スキムミルク<br>あおさ かつお節<br>プレーンヨーグルト                           | 生姜 人参 玉葱<br>ピーマン りんご<br>セロリー ねぎ<br>ブルー 黄桃缶<br>バナナ           | この期間旬の<br>セロリー。<br>美味しいセロリーを<br>召し上がり。              |
| 8 土  | ソース焼きそば<br>ぶどう<br>豆乳                                       | シリアルビスケット<br>ミルク                    | 茹で中華めん<br>シリアルビスケット                      | 豚肉 あおりの粉<br>調整豆乳 ミルク   | 玉葱 キャベツ 人参<br>もやし ねぎ ぶどう                                    | 大好きな焼きそば<br>あおりの粉も<br>ふって、鉄分<br>カルシウムアップ!           |
| 10 月 | 煮込みうどん<br>パイの甘酢和え<br>ふかし芋<br>バナナ                           | ツナマヨおにぎり<br>ミルク                     | うどん さつま芋<br>米 マヨネーズ                      | 豚肉 なるど<br>油揚げ わかめ<br>かつお節 ツナ缶<br>味噌汁 ミルク                     | 乾しいたけ 白栗<br>人参 大根 胡瓜<br>パイン缶 バナナ                            | 具たくさんで<br>温かい煮込みうどん。<br>果物をプラスして<br>バランス良く!         |
| 12 水 | 雑穀御飯<br>さんまの揚げ煮<br>きんぴらごぼう<br>ほうれん草の味噌汁<br>ぶどう             | 人参ホットケーキ<br>豆乳                      | 米 もちきび 押麦<br>すりごま<br>ホットケーキミックス<br>はちみつ  | さんま開き 白身魚<br>ひしき 豚肉<br>かつお節 煮干し<br>牛乳 卵 調整豆乳                 | ごぼう 人参 えのき<br>切こんやく ぶどう<br>ほうれん草                            | 小骨の多いさんまも<br>揚げ煮にすると<br>食べやすくなります。                  |
| 13 木 | 雑穀御飯<br>油味噌<br>おでん<br>わかめのすまし汁<br>みかん                      | チリコンカン<br>野菜クラッカー<br>フルーツ野菜<br>ジュース | 米 もちきび 押麦<br>じゃが芋                        | 豚バラ肉 ソーキ骨<br>豚肉 かつお節<br>厚揚げ豆腐 わかめ<br>ちき揚げ かつお節<br>レッドキドニー缶   | 大根 長葱 みかん<br>玉葱 にんにく<br>トマトホール缶                             | 少し苦手な豆類<br>ですが、漬して調理<br>すると食べやすくて<br>いいですね!         |
| 14 金 | すき焼き丼<br>ポテトサラダ<br>玉葱と油揚げの味噌汁<br>みかん                       | さつま芋ぜんざい<br>小魚(カミカミ)                | 米 じゃが芋<br>マヨネーズ 押し麦<br>黒糖 さつま芋           | 豚肉 沖縄豆腐<br>卵 油揚げ<br>かつお節 煮干し<br>金時豆 カエリ                      | 玉葱 白菜 長ネギ<br>春菊 こんにやく<br>胡瓜 ホールコーン缶<br>ねぎ みかん               | カミカミ<br>ごっくんの嬉しい<br>こんにやく!<br>気を付けて食べてね。            |
| 15 土 | 雑穀御飯<br>豚肉と野菜の炒め<br>ブルー<br>豆乳                              | 胚芽クラッカー<br>棒チーズ<br>ミルク              | 米 もちきび 押麦<br>胚芽クラッカー                     | 豚肉 調整豆乳<br>プロセスチーズ<br>ミルク                                    | にんにく キャベツ<br>玉葱 人参 しめじ<br>ブルー                               | 味噌味の野菜炒めは<br>よく食べます<br>色々な野菜を使って<br>お家でも作って<br>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2年2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<br>(カや乳となる)         | あかの食品<br>(血や肉となる)                                    | みどりの食品<br>(体の調子を整える)  | 備考  |
|------|--|-----------------------|----------------------------|--|---|---|
| 17 月 | ビビンバ風<br>中華スープ<br>みかん                                | 野菜のケーキサレ<br>豆乳        | 米 すりごま<br>白ごま 小麦粉          | 牛肉 前 わかめ<br>かつお節 豆腐<br>ウイナー<br>プロセスチーズ               | もやし 人参 胡瓜<br>だけの水餃子 白菜<br>乾しいたけ 生姜<br>みかん 玉葱 パセリ              | 野菜のケーキサレは<br>チーズ入りの塩味の<br>おかずケーキ。<br>おやつにおすすめです     |
| 18 火 | 胚芽ロールパン<br>あったかポトフ<br>パンキンサラダ<br>キャンディーチーズ<br>バナナ    | クファジュージー<br>豆乳        | 胚芽ロールパン<br>じゃが芋 米<br>マヨネーズ | 豚肉 前 ひじき<br>プロセスチーズ<br>調整豆乳                          | キャベツ 大根 人参<br>島人参 生姜 南瓜<br>胡瓜 ホールコーン缶<br>バナナ 乾しいたけ<br>にんじん ねぎ | ポトフだとお野菜も<br>柔らかく煮えて<br>食べやすくて<br>いいですね!            |
| 19 水 | 黒米ごはん<br>魚のよもぎ天ぷら<br>干切りりりチー<br>うなぎ一風みそ汁<br>フルーツゼリー  | 小豆蒸しケーキ<br>ミルク        | 米 黒米 小麦粉<br>黒糖 ゼリー         | 白身魚 卵<br>卵み番布 豚肉<br>沖縄豆腐 かつお節<br>小豆缶詰 ミルク            | よもぎ 干し大根<br>人参 乾しいたけ<br>大根 島人参 たら                             | 沖縄の子供たちは<br>うなぎ料理が<br>大好きです!<br>お家でもいろいろ<br>作ってみてね! |
| 20 木 | お弁当当会  | パン<br>ミルク             |                            |  |   | 今日のお弁当は<br>何が入っている<br>かな?<br>楽しみにしてね!               |
| 21 金 | さばほくし丼<br>白菜の味噌汁<br>りんご                              | レバーペースト<br>サンド<br>ミルク | 米 白ごま 食パン<br>生クリーム         | さば 鮭 卵<br>油揚げ かつお節<br>煮干し 鶏レバー<br>ミルク                | 生姜 からし菜 人参<br>白菜 ねぎ りんご<br>玉葱 セロリー                            | 幼児期の必要な栄養素<br>鉄分を多く含む<br>レバー。カレー風味で<br>食べやすくしています   |
| 22 土 | オムライス<br>みかん<br>豆乳                                   | カステラ<br>ミルク           | 米 カステラ                     | 豚挽肉 調整豆乳<br>卵 ミルク                                    | にんにく 玉葱 人参<br>ホールコーン缶<br>マッシュルーム缶<br>グリーンピース冷<br>みかん          | 赤・黄色・緑<br>カラフルな彩りで<br>目でも楽しめる<br>オムライスです            |
| 25 火 | 豚肉の卵とじ丼<br>ワカメと大根の和え物<br>豆腐ときのこの味噌汁<br>タンカン          | 揚げパン<br>豆乳            | 米 コッパン                     | 豚肉の卵とじ<br>ワカメと大根の和え物<br>沖縄豆腐 かつお節<br>煮干し きな粉<br>調整豆乳 | 玉葱 人参 しめじ<br>乾しいたけ ねぎ<br>生姜 大根 えのき<br>みかん                     | 揚げパンは<br>人気の献立。<br>今日もみんなの<br>顔が浮かびます。              |
| 26 水 | 中味そば<br>小松菜ともやしの和え物<br>バナナ                           | ふりかけおにぎり<br>豆乳        | ゆで沖縄そば 米                   | 豚中味 豚肉<br>かつお節 油揚げ<br>味噌汁のり 豆乳                       | 切こんやく 人参<br>乾しいたけ 玉葱<br>生姜 ねぎ 小松菜<br>もやし バナナ                  | 沖縄料理の中味そば。<br>子供達も大好きです!<br>小鉢も頑張って<br>食べます!        |
| 27 木 | 雑穀御飯<br>きびなごカレー粉揚げ<br>からし菜のちりめん<br>大根としめじの味噌汁<br>ぶどう | お誕生ケーキ<br>ミルク         | 米 もちきび 押麦<br>小麦粉 車ぶ<br>ケーキ | きびなご 白身魚<br>卵 ベーコン<br>かつお節 煮干し<br>ミルク                | からし菜 人参<br>キャベツ 大根<br>しめじ ぶどう                                 | 骨ごと食べられる<br>きびなご。<br>カミカミ頑張っ<br>てね。                 |
| 28 金 | 雑穀御飯<br>揚げ豆腐のみそれかけ<br>クープイリチー<br>白菜ときのこの味噌汁<br>いちご   | 焼き芋<br>ミルク            | 米 もちきび 押麦<br>黒糖 さつま芋       | 厚揚げ豆腐 ミルク<br>卵み番布 豚肉<br>かつお節 煮干し                     | 大根 切干し大根<br>切こんやく 人参<br>乾しいたけ 白菜<br>しめじ えのき<br>いちご            | いちごは<br>ビタミンCたっぷりな<br>食材。<br>風邪予防にいいですね             |
| 29 土 | 冬野菜のあんかけ丼<br>みかん<br>豆乳                               |                       | 米                          | 豚肉 調整豆乳  | 生姜 大根 みかん<br>乾しいたけ 白菜<br>人参 小松菜                               | 冬野菜は<br>ドレしどれのか<br>数えてみよう。。                         |

\*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。

