



令和2年 3月 幼児食 予定献立表



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	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 ゆし豆腐味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	豚肉 あおのり粉 ゆし豆腐 あおさ かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン オレンジ レーズン	豚肉と玉葱の 組み合わせは最高。 元気いっぱいに してくれます。
3火	雛ちらし寿司 筑前煮 花魁のすまし汁 フルーツゼリー	シフォンケーキ いちご カルピス	米 白ごま 花ふ ゼリー カルピス シフォンケーキ	卵 きざみのり 桜でんぶ 鶏もも肉 かつお節	胡瓜 乾しいたけ 枝豆 大根 人参 れんこん水煮 椎茸 切こんにゃく みつば いちご	明かりをつけましょう ぼんぼりに～月 今日はひな祭りの。 行事食を準備します
4水	ポークカレー 甘酢セロリー しいたけの卵スープ りんご	ジャムサンド 豆乳	米 じゃが芋 食パン ジャム	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロccoliリー しめじ りんご セロリー 乾しいたけ	最初は苦手な 甘酢セロリーも いつの間にか 食べられる様に なりますよ！
5木	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き タマナーちゃんぶるー もずくの味噌汁 バナナ	サラダサンド ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ロールパン	鮭 沖縄豆腐 豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し ささみ ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ えのき 長葱 バナナ 胡瓜	春キャベツ、もずく 春の食材を感じながら 食べてみてね。
6金		饅頭 スキムミルク				えんそく～ 楽しみですね！ お弁当は何が 入っているかな～？
7土	牛丼 ブルー 豆乳	パン ミルク	米 パン	牛肉 調製豆乳 ミルク	玉葱 にんじん 生しいたけ 生姜 こんにゃく にんにく グリーンピース ブルー	保育園の牛丼は お野菜やきのこ こんにゃく 色々入って栄養満点
9月	ハヤシライス 野菜サラダ 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	黒糖くずもち ミルク	米 黒糖 芋くず タピオカ粉	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 きなこ ミルク	にんにく 玉葱 人参 舞茸 セロリー トマト缶 レタス レッドキャベツ コーン缶 トマト バナナ	ハヤシライスの中に 旬のセロリが入って います。香りや味に 慣れて食べる練習です
10火	カレーうどん 胡瓜とみかんの和え物 りんご	クファージュシー スティック大根	うどん じゃが芋 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ わかめ 豚肉 ひじき	生姜 玉葱 椎茸 人参 ねぎ 胡瓜 みかん缶 りんご 大根	スティック大根 カミカミ！ 旬の大根は甘味が あって美味しいです！
11水	ロールパン 野菜オムレツ チリコンカン ポイルブロccoliリー パンプキンスープ ぶどう	玄米おにぎり チーズ 豆乳	ロールパン 米 生クリーム 発芽玄米	卵 ピザチーズ レッドキドニー缶 豚バラ肉 チーズ 味付けのり 調製豆乳	玉葱 赤ピーマン パセリ にんにく トマト缶 ぶどう ブロccoliリー 南瓜 クリームコーン缶	少し苦手な豆類 かるく漬して チリコンカンに するとよく食べます
12木	黒米ごはん 煮魚 レバー炒め いなむどうち みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 黒米 ケーキ	赤魚 豚レバー 豚肉 かまぼこ かつお節 ミルク	生姜 人参 もやし キャベツ には 大根 切こんにゃく 椎茸 ねぎ みかん	幼児期に必要な 鉄分を多く含むレバ ーレバーは食べや すくていいですね！
13金	雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 人参シリシリー いかすみ汁 いちご	南瓜団子ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 黒糖 もち粉	厚揚げ豆腐 豚肉 卵 いか かつお節 金時豆 カエリ	大根 人参 玉葱 には 島人参 ニガナ いちご 南瓜	沖縄には美味しい物が たくさんあります 伝えたいですね、 ウチナー料理。

*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 3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
14	土	和風そぼろ丼 みかん フルーツ野菜ジュース	カステラ ミルク	米	きざみのり ミルク 沖縄豆腐 鶏挽き肉	いんげん 乾しいたげ 人参 生姜 みかん	豆腐をつぶして ミンチと混ぜた そぼろ丼。 バランスも良くて 食べやすいです
16	月	中華丼 ツナ和え お豆腐スープ 果物缶	そうめんいりちゃー ミルク	米 黒糖 そうめん	豚肉 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ かつお節 ミルク	白菜 玉葱 人参 乾きくらげ レタス だけのこと コーン缶 トウモロコシ 果物缶 ねぎ	具だくさんの中華丼は 無理なくたっぷりの 野菜がとれる料理 です。
17	火	雑穀御飯 魚フライ外付け ひじき煮 きのこの味噌汁 オレンジ	さつま芋 きなこまぶし ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ さつま芋	白身魚 卵 プレーンヨーグルト ひじき 豚肉 かつお節 煮干し きなこ ミルク	赤ピーマン 玉葱 切こんにゃく 人参 えのき しめじ 大根 オレンジ	ひじきやわかめなどの 海藻類は健康的な 生活を送るためには 欠かせないミネラルが たっぷり！
18	水	沖縄そば 小松菜のナムル りんご	ツナマヨおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米 白ごま すりごま マヨネーズ	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 もやし りんご	麺類が主役の食事の 時は野菜の小鉢を プラスしましょう。
19	木	雑穀御飯 チキンのから揚げ 大根サラダ パクチョイの味噌汁 いちご	スコーン 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 生クリーム ブルーベリージャム	鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク 調製豆乳	生姜 にんにく 大根 胡瓜 ホールコーン缶 トマト パクチョイ えのき いちご	冬の大根は甘くて 美味しい。煮物 だけではなく 細かく切ってサラダ で食べるのも美味！
21	土	オムライス ブルー 豆乳	タンナファクルー ミルク	米 タンナファクルー	豚肉 卵 調製 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルーム缶 グリーンピース冷 ブルー	大好きなオムライス お野菜も色々 入っています！
23	月	カレーライス 白菜甘酢漬け あっさりコーンスープ ブルー	フルーツヨーグルト 動物ビスケット	米 じゃが芋 動物ビスケット	豚肉 スキムミルク 鶏挽き肉 かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご 白菜 赤ピーマン 黄ピーマン クリームコーン缶 パセリ ブルー 黄桃缶 パナナ	生の白菜は シャキシャキ！ 食感を楽しんで くださいね！
24	火	雑穀御飯 豚肉の味噌炒め 温野菜サラダ 絹ごし豆腐のすまし汁 ぶどう	型抜きクッキー ミルク	米 もちぎび 押麦 ごまドレッシング 小麦粉	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 卵 ミルク	玉葱 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 南瓜 小松菜 ぶどう	シンプルな材料の クッキーは簡単に 美味しい！休みの日に お子さんと一緒に クッキングしてみてください
25	水	マーボー豆腐丼 きゃべつとしらすの和え物 大根スープ りんご	マーライカオ ミルク	米 小麦粉 白ごま	豚挽き肉 沖縄豆腐 しらす干し ささみ わかめ かつお節 卵 加糖練乳 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたげ 胡瓜 グリーンピース冷 キャベツ 大根 人参 りんご	具だくさんにした マーボー丼は 栄養バランスが Goodです。
26	木	雑穀御飯 焼き魚の野菜あんかけ 野菜の納豆和え レバーとはんだまの味噌汁 オレンジ	三月菓子 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 白ごま	白身魚 納豆 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 卵 調製豆乳	にんじん 玉葱 ピーマン キャベツ 小松菜 人参 ハンダマ オレンジ	今日は旧暦の3月3日 は女の子の節句 浜下り（はまおり） です。
27	金	スパゲティミートソース 野菜サラダ 南瓜コーンスープ オレンジ	味噌おにぎり 豆乳	スパゲティ 生クリーム 米	合挽き肉 鶏レバー プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	にんにく 玉葱 セロリー 人参 ピーマン トマト缶 レタス 胡瓜 トマト 南瓜 オレンジ パセリ クリームコーン缶	大好きな ミートスパゲティ。 おかわりどうぞ〜(^^)
28	土	パンプキンサンド ブルー 豆乳		食パン マヨネーズ	豆乳	南瓜 胡瓜 ブルー レーズン	今年度の給食は 今日で最後になります 苦手な献立も食べれる 様になり、みなさん 頑張りましたね！

*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。

そっせん
おめでとう!