



令和2年 4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 |
|----|----|---|-------------------------|---------------------------------------|---|--|---|
| 2 | 木 | 雑穀御飯 豚肉の味噌炒め 菜の花の胡麻和え そうめんすまし汁 オレンジ | ふかし芋 ミルク | 米 押麦 もちきび すりごま そうめん さつま芋 | 豚肉 かつお節 ミルク | 玉葱 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生姜 白菜 菜の花 乾しいたけ ねぎ オレンジ | ご入園及びご進級 おめでとうございます 給食が楽しい時間にな るよう頑張ります。 |
| 3 | 金 | 雑穀御飯 鮭の塩焼き ひじき炒め 鶏レバー汁 ブルーネ | 果物と寒天の ミックス おせんべい | 米 押麦 もちきび じゃが芋 せんべい | 鮭 ひじき 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し | 玉葱 人参 にんにく 島人参 ブルネ みかん缶 黄桃缶 バナナ | レバー類には 成長時に必要な 鉄分がたくさん あります。 |
| 4 | 土 | すきやき丼 ぶどう 豆乳 | パン ミルク | 米 パン | 豚肉 沖縄豆腐 調製豆乳 ミルク | 玉葱 白菜 長葱 春菊 切こんにゃく ぶどう | 丼のときは なるべくたくさんの 種類の野菜を使うと 自然と栄養のバランス がとれます。 |
| 6 | 月 | チキンカレー 甘酢野菜 豆乳 | フルーツヨーグルト 胚芽クラッカー | 米 じゃが芋 クラッカー | 鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク 調製豆乳 プレーンヨーグルト | にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご 大根 胡瓜 黄桃缶 バナナ | みんなが好きな カレーです。 和え物やサラダも 付けるとさらに good! |
| 7 | 火 | 雑穀御飯 魚のバターじゃようゆ焼き じゃが煮 パクチョイの味噌汁 グレープフルーツ | カントリークッキー ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 白ごま | 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 卵 スキムミルク ミルク | 人参 玉葱 乾椎茸 グリーンピース冷 生姜 パクチョイ えのき グレープフルーツ | 淡泊な白身魚を バターじゃようゆで 香りよく。 |
| 8 | 水 | 雑穀御飯 豆腐ハンバーグ ポイルブロッコリー 春野菜スープ いちご | 小豆蒸しケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 パン粉 マヨネーズ 小麦粉 | 合挽き肉 沖縄豆腐 あおりの粉 卵 鶏もも肉 小豆缶詰 ミルク | 玉葱 人参 にんにく ブロッコリー キャベ ツ アスパラガス ホールコーン缶 いちご | 納豆の初心者には のり佃煮を混ぜて 食べてみるのが おすすめ!! |
| 9 | 木 | 雑穀御飯 魚の味噌焼き きゅうとウインナー炒め お豆腐スープ オレンジ | ポテトフライ ミルク | 米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋 | 白身魚 ウインナー 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク | 生姜 ねぎ キャベツ 人参 ピーマン トウモロコシ オレンジ | お魚も味噌味にすると 臭みも消えて ご飯がすすみます。 |
| 10 | 金 | クファージュシー 厚揚げみぞれ煮 胡瓜とみかんの和え物 アーサ汁 グレープフルーツ | 野菜のかき揚げ ミルク | 米 さつま芋 小麦粉 | 豚肉 ひじき 卵 ツナ缶 厚揚げ豆腐 わかめ 乾燥あおさ かつお節 ミルク 魚肉ソーセージ | 乾しいたけ にんじん ねぎ 大根 胡瓜 みかん缶 長葱 グレープフルーツ 玉葱 | うちなー料理の クファージュシーは 肉・野菜・海藻が 入りバランス良い。 |
| 11 | 土 | マーボー豆腐丼 バナナ 豆乳 | プリン ノンソルト クラッカー | 米 プリン クラッカー | 豚挽き肉 沖縄豆腐 調製豆乳 | にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 バナナ | 園のマーボーは 具たくさん。 きのこも入って うま味アップ。 |
| 13 | 月 | もずく丼 春きゃべつの和え物 豆腐のみそ汁 いちご | キャロットケーキ 豆乳 | 米 小麦粉 | おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ささみ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳 | ピーマン 赤ピーマン キャベツ レーズン ホールコーン缶 長葱 いちご 人参 | 今日のメニューは 春だなあ〜と 感じながら食べてね! |
| 14 | 火 | 雑穀御飯 煮魚 豆腐ちゃんぷるー ごぼうのみそ汁 オレンジ | ツナサンド ミルク | 米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ | 赤魚 沖縄豆腐 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク | 生姜 キャベツ にんじん にら ごぼう 玉葱 ねぎ オレンジ 胡瓜 | 魚が苦手な子も 煮魚は柔らかくて 食べやすいみたいです |
| 15 | 水 | 沖縄そば にがな白和え バナナ | 春のフーチバー ジュシー | ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 白ごま | 豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 豚肉 | 玉葱 人参 ねぎ ニガナ バナナ 乾しいたけ 島人参 よもぎ | にがなも友達や 先生と一緒に 頑張って食べます! |

*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 4月

幼児食予定献立表



きりん保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | さいろの食品 (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 | 木 | お弁当会 | シリアルビスケット ミルク | | | | 今日のお弁当は 何が入って いるかな～？ 楽しみです！ |
| 17 | 金 | グリーンピース御飯 豚肉のブルーン炒め 粉ふき芋 アーサのみそ汁 りんご | フルーツヨーグルト 野菜クラッカー | 米 もちきび じゃが芋 クラッカー | 豚肉 あおのり粉 乾燥あおさ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト スキムミルク | グリーンピース 玉葱 ブルーン 赤ピーマン 人参 ねぎ りんご バナナ いちご | グリーンピースは春が 旬です。 生のグリーンピースは 臭みがなく甘味が あって美味しいですよ |
| 18 | 土 | 雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め ブルーン 豆乳 | まんじゅう ミルク | 米 もちきび 押麦 まんじゅう | 豚肉 調製豆乳 ミルク | にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ ブルーン | 豚肉もきのこも 豆腐も入った 栄養満点の炒め物です みそ味だとよく 食べます |
| 20 | 月 | チキンケチャップライス ピーマンソテー しいたけの卵スープ オレンジ | 黒胡麻黒糖 ちんすこう ミルク | 米 黒糖 黒ごま 小麦粉 | 鶏もも肉 豚肉 卵 かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 人参 グリーンピース ピーマン 黄ピーマン 乾しいたけ オレンジ | 保育園の手作りの ちんすこうは 市販品にも負けない 美味しさです。 |
| 21 | 火 | 雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 タマナーイリチー 大根としめじの味噌汁 バナナ | ぶどうゼリー ビスケット | 米 もちきび 押麦 パン粉 ビスケット | 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 豚肉 かまぼこ かつお節 煮干し | 人参 いんげん キャベツ もやし にら 大根 しめじ バナナ | ツナと豆腐を混ぜ混ぜ 形成して揚げた ナゲット風 親子クッキング してみてください。 |
| 22 | 水 | 雑穀御飯 鮭のムニエル クーフィリチー さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ | 人参ホットケーキ 豆乳 | 米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋 ホットケーキ粉 はちみつ | 鮭 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク 卵 調製豆乳 | パセリ 切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ 玉葱 葱 グレープフルーツ | いつものホットケーキ に人参をプラス。 薄いオレンジ色に 仕上がります。 |
| 23 | 木 | 雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー 温野菜サラダ グレープフルーツ | お誕生ケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 ごまドレッシング カップケーキ | 鶏もも肉 ミルク スキムミルク | 玉葱 セロリー 南瓜 しめじ 生しいたけ 人参 ブロッコリー グレープフルーツ | 4月生まれの おともだち！ おめでとう ございます！ |
| 24 | 金 | 雑穀御飯 魚の照り焼き からし菜麩いりちー じゃが芋と油揚げの味噌汁 ブルーン | もずく入り ヒラヤーチー ミルク | 米 もちきび 押麦 車ふ じゃが芋 小麦粉 | 白身魚 卵 ベーコン 油揚げ 煮干し かつお節 おきなわもずく ミルク | からし菜 人参 キャベツ ねぎ ブルーン | もずくを使った ヒラヤーチー。 春ですね～♪ |
| 25 | 土 | ソース焼きそば バナナ 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 ねぎ バナナ | 野菜をたっぷり使って 作る焼きそば。 みんな大好きです。 |
| 27 | 月 | 親子丼 大根と青しその和え物 アーサ汁 オレンジ | 簡単ココア スコーン ミルク | 米 生クリーム ホットケーキ粉 | きざみのり 卵 鶏もも肉 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 ミルク | 玉葱 人参 ねぎ 乾しいたけ 生姜 大根 青しそ えのき オレンジ | 簡単ココアスコーン！ ミルクとの相性抜群 です |
| 28 | 火 | 沖縄そば おからサラダ バナナ | 味噌おにぎり 麦茶 | ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 | 豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 おから 卵 ツナ缶 味付けのり | 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト バナナ | 大好きな沖縄そば。 でも今日は緑の仲間が 足りません。 晩御飯は野菜たっぷりの 献立お願いします。 |
| 30 | 木 | ポークカレー 甘酢セロリー わかめのすまし汁 バナナ | 南瓜天ぷら ミルク | 米 じゃが芋 小麦粉 | 豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 卵 ミルク | にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ りんご セロリー えのき 長葱 バナナ 南瓜 | 甘酢セロリーが 苦手な子も まずは、一口 チャレンジしてみてね |

*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。

