



令和2年 6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
1	月	スパゲティーナポリタン 南瓜サラダ お豆腐スープ グレープフルーツ	ツナマヨおにぎり ミルク	スパゲッティ マヨネーズ 米	ベーコン ミルク ウイナー わかめ 粉チーズ かつお節 卵 絹ごし豆腐 ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 南瓜 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ グレープフルーツ	具だくさんの ナポリタンは 美味しさも栄養も アップ!!
2	火	雑穀御飯 魚のキャロット焼き ゴーヤーイリチー 小松菜の味噌汁 オレンジ	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ	白身魚 豚肉 卵 かつお節 煮干し おきなわもずく ミルク	人参 ゴーヤー 玉葱 小松菜 えのき オレンジ	ちゃんぶるーとは 鳥豆腐が入っている 炒め物の事です 今日のゴーヤーは イリチーです
3	水	雑穀御飯 鶏のにんにくみそ焼き 五目きんぴら きゃべつの味噌汁 ブルー	バナナケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 すりごま 小麦粉	鶏もも肉 ひじき ちき揚げ かつお節 煮干し 卵 プレーンヨーグルト 調製豆乳	にんにく ごぼう 人参 切こんにゃく キャベツ にはら ブルー バナナ 調製豆乳	五目きんぴら カミカミ。 意外ですが、子供たち よく食べますよ! 家庭でも是非!
4	木	かみかみカレーライス キャベツと林檎のサラダ もずくスープ グレープフルーツ	ちんぴん あたりめ ミルク	米 押麦 ジャが芋 マヨネーズ 小麦粉 黒糖	鶏もも肉 鶏むね肉 おきなわもずく なると かつお節 あたりめ ミルク	たけのこ水煮 ごぼう 人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ レーズン 乾しいたけ グレープフルーツ	6月4日はゴロあわせて 虫歯の日。歯の衛生 週間に伴って今月は カミカミメニューが 多くなっています
5	金	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ ピーマンソテー そうめんすまし汁 オレンジ	パインヨーグルト 玄米棒	米 もちきび 押麦 小麦粉 そうめん 玄米棒	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 卵 かつお節 プレーンヨーグルト	人参 玉葱 もやし ピーマン 黄ピーマン 乾しいたけ ねぎ オレンジ パイン缶	丸ごと油で揚げた 小魚はカリッとして 骨ごと食べられます。 カルシウムも いっぱい!!
6	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 バナナ 豆乳	シリアルミルク	米 もちきび 押麦 コーンフレーク グラノーラ	豚挽き肉 沖縄豆腐 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ バナナ グリーンピース	沖縄豆腐は 他県の豆腐に比べて 味くーたーで 栄養価も高いんです
8	月	ポークハヤシライス 即席ピクルス アーサと豆苗のスープ オレンジ	ポテトフライ ミルク	米 ジャが芋	豚肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリ しめじ えのき トマト缶 キャベツ 胡瓜 トウモロコシ オレンジ	ハヤシライスは 本来牛肉の切り落とし をデミグラスソースで 煮込んで作ります。 今回は消化の良い 豚肉を使用しました。
9	火	雑穀御飯 鶏天 小松菜と厚揚げの煮浸し 冬瓜の味噌汁 グレープフルーツ	じゃが芋団子 ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャが芋 もち粉 黒糖	鶏むね肉 カエリ あおのり粉 わかめ 厚揚げ豆腐 煮干し かつお節 金時豆	にんにく 小松菜 えのき 人参 冬瓜 グレープフルーツ	から揚げは食べた事が あっても鶏の天ぷらは ありますか? 大分県の郷土料理です。
10	水	発芽玄米雑穀御飯 鮭の照焼き ひじき煮 豆腐ときのこの味噌汁 パイン缶	簡単レーズン スコーン おしゃぶり昆布 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 生クリーム ホットケーキミックス	鮭 ひじき 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク おしゃぶり昆布	生姜 切こんにゃく 人参 いんげん しめじ えのき パイン缶 レーズン	今日のおやつ のスコーンは簡単に 美味しく作れます
11	木	薄切り肉そば きゃべつとしらすの和え物 オレンジ	のりおにぎり ステーキ大根 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ しらす干し のり佃煮 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 オレンジ 大根	食べやすいスライス肉を 甘辛く味をつけて そばの上のせました。
12	金	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 南瓜のそぼろ煮 かき卵味噌汁 ブルー	胚芽クラッカー バナナ ココア	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 胚芽クラッカー	白身魚 ピザチーズ 鶏挽き肉 卵 かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ 生姜 南瓜 えのき ブルー バナナ	野菜をマヨネーズで 和えてチーズをのせて 焼いた魚はうま味、 ボリュームともに アップです。
13	土	鶏と野菜のあんかけ丼 グレープフルーツ 豆乳		米	鶏もも肉 調製豆乳	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく グレープフルーツ	鶏肉に片栗粉をつけて カリッと炒め、 さらに野菜を加え 炒めるとトロミがついて 美味しくなります。

*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 6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
15	月	和風そぼろ丼 ポパイサラダ もずくのみそ汁 バナナ	オレンジ蒸しケーキ ミルク	米 マヨネーズ マーマレード 小麦粉	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 糸削り節 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 ほつれん草 ホールコーン缶 えのき バナナ 生姜	美味しくて人気の もずくの味噌汁 簡単で家庭でも お勧めです！
16	火	とうもろこし御飯 豚肉と野菜のトマトシチュー スティック胡瓜 みかんヨーグルト	サラダサンド ミルク	米 もちきび じゃが芋 パン マヨネーズ	豚肉 ピザチーズ プレーンヨーグルト ささみ ミルク	ホールコーン缶 玉葱 セロリー キャベツ 人参 生しいたけ にんにく トマト缶 胡瓜 みかん缶	色々な野菜を入れて さっぱりトマトシチュー チーズも入って酸味も なく美味しいですよ！
17	水	発芽玄米雑穀御飯 魚の二つ天ぷら ゴーヤーちゃんぷるー わかめのみそ汁 オレンジ	タンナファクルー チーズ 手作り赤しそ ジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 タンナファクルー	白身魚 卵 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ	にら ゴーヤー 玉葱 人参 えのき トウモロコシ オレンジ 赤しそ レモン	しその季節です 家庭でも手作り しそジュース！ おすすめですよ！
18	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？ 楽しみですね！
19	金	雑穀御飯 チキンのコーンフレーク揚げ 豚肉と根菜の煮物 かき卵のみそ汁 オレンジ	おから焼餅 おしゃぶり昆布 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 もち粉 コーンフレーク	鶏もも肉 卵 豚肉 かつお節 煮干し おから ミルク おしゃぶり昆布	にんにく 大根 人参 ごぼう 枝豆 玉葱 オクラ オレンジ	無糖のコーンフレーク をつぶして衣にして カミカミ！ 咀嚼力を高めます
20	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め ブルー 豆乳	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	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	野菜炒めもみそ味に するとよく食べます！
22	月	かんだばーホーホー 鮭の塩焼き スティック胡瓜 ゆし豆腐 バナナ	焼き芋 ミルク	米 さつま芋	豚肉 ツナ缶 鮭 ゆし豆腐 ミルク 乾燥あおさ かつお節	カズラ 人参 胡瓜 乾しいたけ バナナ	明日は慰霊の日。 平和学習！ 日々のお食事に 感謝していただき ましょう
24	水	沖縄そば ゴーヤー和え物 バナナ	うめおにぎり 小魚 豆乳	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 糸削り節 カエリ 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 ねぎ ゴーヤー コーン缶 胡瓜 バナナ 梅干し	沖縄そばに ゴーヤーの和え物。 しっかり食べて 元気いっぱいです。
25	木	もずく丼 モーウィ和え物 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ 豆乳	米 小麦粉 生クリーム	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 糸削り節 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 調製豆乳	ピーマン 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 長葱 グレープフルーツ みかん缶	6月生まれのお ともだち～ おめでとう ございます
26	金	雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき卵味噌汁 オレンジ	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちみつ ホットケーキミックス	鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ オレンジ	酢豚ではなく 酢鶏。柔らかくて 食べやすいですよ。
27	土	ミックスチャーハン バナナ 豆乳	カステラ ミルク	米 かすてら	ロースハム 卵 あみえび 調製豆乳 ミルク	生しいたけ バナナ グリーンピース冷 ホールコーン缶	バナナはカリウムが 多くて、体内の 余分なものを排出 する働きがあります
29	月	ポークカレー モーウィ和え物 しいたけの卵スープ オレンジ	お芋のかりんとう ミルク	米 じゃが芋 さつま芋	豚肉 ツナ缶 糸削り節 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご モーウィ 胡瓜 乾しいたけ オレンジ	手作りの お芋のかりんとう。 家庭でも作ってみてね。
30	火	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 レパニラ炒め へちまの味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 パン粉 せんべい	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 鶏レバー 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し	人参 いんげん ニラ もやし 玉葱 キャベツ へちま バナナ	ナーベラー（ハチマ） が、どんどん 美味しくなる季節です。 今日は味噌汁で いただきます。

*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。

