




令和2年 5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
1	金	ケチャップライス チキンから揚げ 野菜グラッセ コーンスープ いちご	あまがし 動物ビスケット	米 小麦粉 じゃが芋 さつまい 押麦 黒糖 動物ビスケット	合挽き肉 鶏もも肉 スキムミルク ミルク 金時豆 緑豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリーンピース 大根 黄ピーマン パセリ クリームコーン缶 いちご	昔は子供たちの 健やかな育ちを願って 子供の日にあまがしや ちんびんを食べた そうです
2	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め 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	豚肉 厚揚げ豆腐 調製豆乳 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ バナナ	普段のご飯に 雑穀をプラスすると 不足がちな栄養素が 手軽に補えますよ！
7	木	ドライカレー 甘酢大根 わかめのすまし汁 オレンジ	ちんびん ミルク	米 はちみつ 小麦粉 黒糖	合挽き肉 鶏レバー わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン トマトホール缶 大根 えのき トウモロコシ オレンジ	ドライカレーに レバーを入れて 鉄分アップ↑↑
8	金	雑穀御飯 煮魚 タマナーちゃんぶるー コーンバター味噌汁 バナナ	ゴーヤーリング ドーナツ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ホットケーキミックス	赤魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 卵 ミルク	生姜 キャベツ 人参 いんげん ゴーヤー ホールコーン缶 玉葱 ねぎ バナナ	今日はゴーヤーの日 ドーナツに してみました～
9	土	和風そぼろ丼 グレープフルーツ 豆乳		米	刻みのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 調製豆乳	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 グレープフルーツ	ミンチのそぼろに お豆腐をつぶして 混ぜると、脂肪分も 減ってあっさり 食べやすくなります
11	月	雑穀御飯 チキンの照煮 ブロッコリーソテー わかめの味噌汁 オレンジ	コーンのかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鶏もも肉 豚バラ肉 わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 しめじ 長葱 オレンジ 赤ピーマン ホールコーン缶	ブロッコリーは 野菜のなかでも 栄養価が高く 免疫を高めた 病気を予防します。
12	火	雑穀御飯 鮭のムニエル 麸いりちー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ぶどう	アセロラポンチ ウエハース	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 車心 ウエハース	鮭 豚肉 煮干し 卵 かつお節	パセリ キャベツ 人参 にら 玉葱 トウモロコシ ぶどう バナナ みかん缶 パイナップル りんご	5月12日は アセロラの日！ おやつは アセロラポ・ン・チ♪
13	水	沖縄そば ポパイサラダ グレープフルーツ	ふりかけおにぎり 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 ツナ缶 糸削り節 味付けのり	ねぎ ほうれん草 ホールコーン缶 人参 グレープフルーツ	大好きな沖縄そば 副菜の野菜や 果物を添えて バランスよく！
14	木	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 千切りイリチー 豆腐の味噌汁 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつまい	白身魚 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	切干し大根 人参 にら ねぎ オレンジ	千切りイリチーって 意外と食べます。 沖縄の料理は 結構好みます。
15	金	雑穀御飯 クリーム豆乳シチュー コールスローサラダ ブルーベリー	カントリークッキー チーズ 麦茶	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ 白ごま	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 卵 チーズ スキムミルク	人参 玉葱 パセリ マッシュルーム缶 クリームコーン缶 キャベツ りんご ブルーベリー	ホワイトシチューを 豆乳で作りました。
16	土	中華丼 バナナ 豆乳	パン ミルク	米 黒糖 パン	豚肉 調製豆乳 ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ バナナ 乾きくらげ だけのこ水煮	たくさんの野菜と 豚肉の入った 中華丼。材料から それぞれのダシが でて美味ですよ。

*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 5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 (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
18	月	もずく丼 南瓜甘煮 大根のみそ汁 グレープフルーツ	ウインナーサンド ミルク	米 ロールパン	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 かつお節 煮干し ウインナー ミルク	ピーマン 赤ピーマン 南瓜 大根 にんじん 貝割れ大根 胡瓜 グレープフルーツ	もずく丼は沖縄 ならではの料理。 見た目は真っ黒 ですが人気の メニューです。
19	火	ポークカレー ポイルブロッコリー わかめのすまし汁 バナナ	フルーツ野菜 ジュースゼリー ビスケット	米 ジャガイモ	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 しめじ りんご ブロッコリー トウモロコシ バナナ みかん缶	保育園のカレーは 貝だくさん。 必ず野菜の副菜も セットです。
20	水	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ピーマンソテー 鶏レバー汁 ブルーベリー	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガイモ 食パン ブルーベリージャム	白身魚 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し ミルク	にんにく ブルーベリー トマトホール缶 玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン にんにく ねぎ	鶏レバーだ作った レバー汁。 柔らかく、胸肉 からのダシもあり 味くーたー。
21	木	お弁当	胚芽クラッカー キャンディーチーズ ミルク				今日のお弁当は なにかな？ 楽しみです！
22	金	雑穀御飯 ウチナー風煮付け 胡瓜とみかんの和え物 もずくのみそ汁 ぶどう	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちきび 押麦 そうめん	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 おきなわもずく ツナ缶 ミルク	ごぼう 大根 胡瓜 みかん缶 人参 えのき ぶどう 玉葱 ねぎ	うちなー風煮付けとは 豚肉・豆腐・ごぼう 入り。それに胡瓜と もずくで今日の給食は うちなー料理。
23	土	タコライス グレープフルーツ 豆乳	固形ヨーグルト 塩せんべい	米 せんべい	合挽き肉 豆乳 ピザチーズ 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト グレープフルーツ	タコライスは沖縄 発祥って知ってますか？ 食べやすく子供たちが 好んで食べています。
25	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 ゆし豆腐 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃがいも 黒糖	豚肉 あおりの粉 ゆし豆腐 ミルク 乾燥あおさ かつお節	生姜 人参 玉葱 ピーマン オレンジ レーズン	しっかり味付けした 生姜焼きは御飯が すすみます。
26	火	雑穀御飯 魚のハーブ焼き キャベツイリチー じゃがいもと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ウムクジアンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガイモ さつまいも タピオカ粉	白身魚 豚肉 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク	パセリ キャベツ 人参 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	淡泊な白身魚は ハーブ等で下味を つけて調理すると 美味しく仕上がります
27	水	沖縄そば 春ごぼうのサラダ バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ すりごま 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 豚バラ肉 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ ごぼう 胡瓜 ホールコーン缶 バナナ	大好き沖縄そば。 小鉢のサラダも しっかり食べましょう
28	木	雑穀御飯 鮭の照焼き ゴーヤーちゃんぷるー わかめと玉葱の味噌汁 ブルーベリー	お誕生ケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 マーマレード 小麦粉	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト 調製豆乳	生姜 ゴーヤー 玉葱 人参 ねぎ ブルーベリー	5月生まれのお ともだち～ おめでとう ございます！
29	金	雑穀御飯 味付けのり 鶏肉のカレー照り焼き サラダスパゲッティ 南瓜コーンスープ ぶどう	アメリカンドック フルーツ野菜 ジュース	もちきび はちみつ スパサラ 押麦 マヨネーズ 小麦粉 米 生クリーム ホットケーキミックス	味付けのり 卵 鶏もも肉 ささみ ウインナー ミルク	にんにく 胡瓜 南瓜 コーン缶 みかん缶 クリームコーン缶 パセリ ぶどう	はちみつのをかりて お肉を柔らかく、 コクがあり、 美味しく仕上げます
30	土	茄子味噌丼 オレンジ 豆乳	パン ミルク	米 パン	豚肉 調製豆乳 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン オレンジ	野菜とたんぱく質が 一緒に摂れる丼ぶり。 栄養満点です。

*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。

