



# 令和2年 7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 水	胚芽ロールパン 魚のラタトゥイユソース マカロニサラダ チキンと野菜のスープ すいか	鮭おにぎり ミルク	胚芽ロールパン 小麦粉 はちみつ マカロニ 白ごま マヨネーズ 米	白身魚 卵 ツナ缶 鶏むね肉 鮭 味付けのり ミルク	にんにく スッキーニ 茄子 トマトホール缶 黄ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 人参 大根 玉葱 パセリ すいか	夏野菜を使って作った ラタトゥイユ=南仏料理 を焼き魚にかけて パンと相性よくしました
2 木	雑穀御飯 チキンの照煮 ゴーヤーイリチー パクチョイの味噌汁 グレープフルーツ	さつま芋ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋	鶏もも肉 豚肉 卵 かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	生姜 にんにく ゴーヤー 人参 玉葱 パクチョイ えのき グレープフルーツ	ゴーヤーの ビタミンを食べて 夏バテ防止!
3 金	冷やし中華 南瓜甘煮 バナナ	みそおにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米	ロースハム 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 バナナ	今年初めての 冷やし中華。 楽しみですね!
4 土	鶏そぼろ丼 ぶどう 豆乳	おせんべい チーズ ミルク	米 せんべい	鶏挽き肉 卵 調製豆乳 ミルク プロセスチーズ	人参 玉葱 いんげん ぶどう	甘辛味の鶏そぼろ丼。 野菜を加えたそぼろで バランス良くまた 美味しくなります。
6 月	雑穀御飯 鶏の胡麻味噌焼き もずくの酢の物 鶏肉と野菜の味噌汁 オレンジ	ゴーヤーのかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉 煮干し おきなわもずく 鶏むね肉 かつお節 卵 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 レモン 胡瓜 人参 にら オレンジ ゴーヤー コーン缶	野菜を簡単に食べるには 味噌汁やスープに 入れるのが一番。 いつもより長く 煮てください。
7 火	七塔ちらし寿司 筑前煮 チーズ 三色そうめん汁 ぶどう	七塔ポンチ 星型せんべい	米 白ごま 三色そうめん せんべい	鮭 卵 きざみのり 鶏もも肉 チーズ かつお節	胡瓜 青しそ 人参 大根 ごぼう おくら れんこん水煮 椎茸 ぶどう バナナ りんご みかん缶 パイン缶 黄桃缶	星形人参を散らした 七塔ちらし寿司。 天の川に見立てた カラフルな色の そうめん汁と一緒に!
8 水	薄切り肉そば モーウィ和え物 メロン	のりおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ ツナ缶 糸削り節 のり佃煮 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 ねぎ モーウィ 胡瓜 メロン	薄切りの豚肉を 甘辛く煮付けた 簡単沖縄そば。 夏野菜モーウィも 食べてね!
9 木	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 春雨サラダ もずくの味噌汁 グレープフルーツ	マーライカオ ミルク	米 もちきび 押麦 春雨 白ごま 小麦粉 白ごま	豚肉 ささみ 卵 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 加糖練乳 ミルク	人参 玉葱 ピーマン 生姜 胡瓜 ねぎ グレープフルーツ	保育園の豚生姜焼きは 人参とピーマンプラスで さらに美味しく。
10 金	雑穀御飯 味付けのり きびなごカレー粉揚げ ねばねば納豆和え 鶏と冬瓜の汁 パイン	アイスクリーム ウエハース	米 もちきび 押麦 小麦粉 白ごま ウエハース	味付けのり 白身魚 さびなご 納豆 糸削り節 鶏もも肉 刻み昆布 かつお節 煮干し めかぶ アイスクリーム	オクラ なめこ 冬瓜 パイン パイン缶	おくら・なめこ・めかぶ でネバネバ。 デトックス効果や免疫 アップ、サビない身体に します。
11 土	沖縄ちゃんぽん ブルー 豆乳		米	豚肉 なると ツナ缶 調製豆乳	キャベツ 人参 玉葱 ブルー	長崎県の郷土料理の ちゃんぽんとは違う 沖縄ちゃんぽん 知っていますか?
13 月	親子丼 おくらの和え物 アーサ汁 グレープフルーツ	ゴーヤケーキ ミルク	米 小麦粉	きざみのり 卵 鶏もも肉 ツナ缶 乾燥あおさ ミルク かつお節	玉葱 人参 おくら 乾しいたけ ねぎ 生姜 胡瓜 えのき グレープフルーツ ゴーヤー バナナ	おくらのネバネバは 腸内環境を整える 働きがあります
14 火	発芽玄米雑穀御飯 鮭の南蛮漬け パパイヤちゃんぷるー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	シークワサーゼリー チーズ タンナファクルー	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 タンナファクルー	鮭 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し チーズ	玉葱 人参 胡瓜 黄 ピーマン 青パパイヤ にら 冬瓜 しめじ オレンジ	暑い日は食欲が おちますよね~ さっぱり南蛮漬けて 夏バテ予防!

\*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 7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 (かや熱となる)	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	水	ドライカレー スティック野菜 ブルーヨーグルト	パンプキンサンド ミルク	米 はちみつ 胚芽ロールパン マヨネーズ	合挽き肉 鶏レバー プレーンヨーグルト プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン 大根 胡瓜 黄ピーマン 赤ピーマン ブルー 南瓜	色々な食材の入った 栄養満点ドライカレー たくさん食べてね!
16	木	<b>お弁当</b>	スティックパン 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!
17	金	とうもろこし御飯 白身魚のチーズ焼き ラタトゥユ 卵スープ ブルー	手作り赤しそジュース きなこラスク 小魚	米 もちきび マヨネーズ フランスパン	白身魚 ピザチーズ 鶏もも肉 卵 かつお節 きなこ カエリ	コーン缶 玉葱 茄子 赤ピーマン パセリ ズッキーニ にんにく 黄ピーマン トマト トウモロコシ ブルー 赤しそ レモン	ラタトゥユとは 夏野菜のトマト煮 沖縄風といえは 夏野菜ソブシーです
18	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 オレンジ フルーツ野菜ジュース	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	豚挽き肉 沖縄豆腐 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ オレンジ グリーンピース冷	幼児期に必要な カルシウム。 牛乳や小魚、緑の野菜 に豊富に含まれています
20	月	鮭チャーハン スパサラダ 豚汁 オレンジ	オートミールクッキー ミルク	米 スパゲッティ マヨネーズ 小麦粉 オートミール	鮭 卵 ロースハム 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 こんにゃく グリーンピース 胡瓜 冬瓜 こぼろ ねぎ オレンジ レーズン クランベリー	具だくさんの 汁物は、たくさん ダシが出て美味しく 仕上がります。
21	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ゴーヤーちゃんぶるー わかめと玉葱の味噌汁 パイン	もずくヒラヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し おきなわもずく ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 ゴーヤー トウモロコシ パイン パイン缶 ねぎ	この季節に食べる ゴーヤーは体を 元気にしてくれます。
22	水	沖縄そば モーウィの梅和え物 バナナ	いなり寿司 小魚 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ささみ 糸削り節 かえり 味付いなりの皮	玉葱 人参 ねぎ モーウィ 胡瓜 梅干し バナナ	暑い日でも 大人気の沖縄そば。 たくさん食べてね。
25	土	茄子味噌丼 グレープフルーツ 豆乳	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	豚肉 調製豆乳 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン グレープフルーツ	野菜とたんぱく質が 一緒に摂れる 茄子味噌丼。 ご飯がすすみますね。
27	月	トマトチキンカレー 甘酢野菜 しいたけの卵スープ オレンジ	レアチーズ ヨーグルトケーキ ぶどう	米 ジャガ芋 胚芽クラッカー ブルーベリーソース	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー かつお節 スキムミルク 卵 牛乳 ゼラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 トマト缶 玉葱 大根 セロリ りんご 枝豆 胡瓜 ぶどう 乾しいたけ	大好きな カレーライス。 今日は、トマトや 枝豆を使い夏気分です。
28	火	雑穀御飯 魚の照り焼き ヘチマのウブサー 冬瓜の味噌汁 バナナ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 へちま 人参 にら 冬瓜 ねぎ バナナ レーズン	沖縄料理の ヘチマウブサー 保育園で作るウブサーは 大量に作るので美味しく 仕上がります。
29	水	もずく丼 小松菜ともやし和え物 豆腐の味噌汁 すいか	固形ヨーグルト 塩せんべい	米 せんべい	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 油揚げ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 もやし 生しいたけ ねぎ すいか	大人気の もずく丼。 小鉢の和え物を一緒に 食べるとバランス良 くなります。
30	木	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 千切りイリチー アーサの味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 生クリーム	白身魚 刻み昆布 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し 卵 ミルク	にんにく トマト缶 玉葱 切干し大根 人参 にら えのき グレープフルーツ みかん缶	淡泊な白身魚は トマトソースの アクセントをつけて 仕上げます。
31	金	雑穀御飯 油味噌 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 バナナ	冷やしソーメン	米 もちきび 押麦 そうめん	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ おきなわもずく かつお節 煮干し ロースハム きざみのり	こぼろ 冬瓜 胡瓜 みかん缶 人参 えのき バナナ	もずくの味噌汁 のど越しがよくて 食欲不振の時に 簡単でおすすです

\*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。

