



令和2年 9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	火	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ ゴーヤーちゃんぶるー わかめと玉葱の味噌汁 すいか	ホットケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ ホットケーキミックス	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	ゴーヤー 玉葱 人参 すいか	きびなごは骨ごと 食べれるお魚です。 カミカミ頑張って!
2	水	ハヤシライス 甘酢野菜 しいたけの卵スープ バナナ	ふりかけおにぎり 豆乳	米	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 味付けのり 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 大根 胡瓜 バナナ 乾しいたけ	ハヤシライスに 小鉢を付けると バランスが良くなり ます!
3	木	雑穀御飯 鮭のムニエル ピーマン炒め きのこの味噌汁 ぶどう	スイートポテト ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 さつま芋 生クリーム	鮭 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	パセリ 人参 玉葱 だけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン えのき しめじ 大根 ぶどう	お魚メニューの 中でも鮭のムニエル は食べやすく みんな大好きです
4	金	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 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 わかめ 味付けいなの皮 カエリ	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 バナナ	不動の人気、沖縄そば! でも緑の仲間が不足です 今日の晩御飯は野菜 たっぷりの献立 お願いします。
5	土	カレーピラフ風 グレープフルーツ 豆乳	せんべい チーズ ミルク	米 せんべい	卵 合挽き肉 調製豆乳 ミルク プロセスチーズ	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 人参 グリンピース グレープフルーツ	カレー味のピラフ。 風味で食欲アップです
7	月	もずく丼 ポパイサラダ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	ヨーグルトパフェ	米 マヨネーズ コーンフレーク グラノーラ	おきなわもずく 卵 豚挽き肉 ささみ 糸削り節 かつお節 わかめ 煮干し プレーンヨーグルト スキムミルク	ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 コーン缶 人参 冬瓜 オレンジ バナナ みかん ブルーベリー	ポパイサラダの ほうれん草を食べて 元気いっぱい、病気に 負けない身体を作り ます!
8	火	雑穀御飯 納豆 魚のコーン焼き おぐらの和え物 へちまのみそ汁 ぶどう	サーターアンダギー ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 黒糖	納豆 糸削り節 白身魚 ツナ缶 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	クリームコーン缶 パセリ オクラ 胡瓜 へちま ねぎ ぶどう	人気の魚のコーン焼き クリームコーンに マヨネーズを混ぜて 焼きます、簡単なので お家でも挑戦してみてね
9	水	雑穀御飯 パンプキンシチュー ドラゴンフルーツサラダ わかめすまし汁 カットトマト	レバーペースト サンド ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 食パン 生クリーム	鶏もも肉 わかめ スキムミルク かつお節 鶏レバー ミルク	玉葱 人参 南瓜 キャベツ しめじ レタス 胡瓜 黄ピーマン パイン缶 ドラゴンフルーツ トマト セロリー	沖縄の果物 ドラゴンフルーツ 食べたことのない人は お家でも食べてみてね!
10	木	発芽玄米雑穀御飯 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ煮 キャベツと鶏肉のみそ汁 ブルー	冷やしソーメン	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉 そうめん	鮭 豚挽き肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ささみ ささみのり	玉葱 黄ピーマン 人参 生姜 南瓜 グリンピース 胡瓜 キャベツ には ブルー	保育園の南蛮漬けは 酸味を抑えて子供達が 食べやすいように していま～す 意外と人気です!
11	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 梨	シークワーサー ゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 もちぎび 押麦 胚芽クラッカー シークワーサージュース	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 プロセスチーズ	ごぼう 冬瓜 胡瓜 みかん缶 人参 えのき 梨	沖縄の子供たちは 油味噌が大好きです 今日は三枚肉入り!
12	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 グレープフルーツ フルーツ野菜ジュース	パン ミルク	米 もちぎび 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 グリンピース冷 グレープフルーツ	沖縄の豆腐は 本土の豆腐に比べて 栄養価が高いんですよ!

*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 9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	月	鶏と野菜のあんかけ丼 ココロ野菜のマヨ和え ゆし豆腐汁 ぶどう	スコーン ミルク	米 マヨネーズ 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	鶏もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 卵 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく いんげん ホールコーン缶 ねぎ ぶどう	野菜の切り方を たまには変えてみると 見た目が変わり 楽しいかも！
15	火	雑穀御飯 魚のこら天ぷら 五目きんぴら 豚汁 グレープフルーツ	黒糖アガラサー 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 すりごま じゃが芋 黒糖	白身魚 卵 ひじき ちき揚げ 豚肉 かつお節 煮干し ミルク 調製豆乳	にら ごぼう 人参 切こんにゃく 冬瓜 グレープフルーツ ねぎ レーズン	天ぷらの衣にこらを 加えると香ばしい 香りで食感をそそります
16	水	子キンカレー 野菜サラダ お豆腐スープ 梨	さつま芋団子 ぜんざい おしゃぶり昆布	米 じゃが芋 ごまドレッシング 白ごま 押麦 さつま芋 もち粉 黒糖	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 金時豆 おしゃぶり昆布	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリン ピース冷 レタス 胡瓜 トマト 梨	保育園のカレーの日は 汁物をつけて食べ やすくしています。
17	木	お弁当会	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！
18	金	雑穀御飯 味付けのり とんかつ オクラとトマトの酢の物 かき卵味噌汁 青切みかん	枝豆 ビスケット ココア	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 ビスケット	味付けのり 豚肉 卵 わかめ ミルク 糸削り節 かつお節 煮干し	にんにく オクラ トマト えのき ねぎ 青切みかん えだまめ	手作で揚げたての とんかつはサクサク カリカリで食感も 美味しいですね。
19	土	焼きそば ぶどう 豆乳		中華麺	豚肉 あおりの粉 豆乳	玉葱 人参 ねぎ キャベツ もやし ぶどう	焼きそばは 野菜もたくさん 食べれていいですね！
23	水	クファージュシー 厚揚げ豆腐の煮付け 大根の梅和え物 アーサ汁 オレンジ	揚げパン ミルク	米 コッペパン	豚肉 ひじき ツナ缶 厚揚げ豆腐 糸削り節 ミルク 乾燥あおさ きなこ かつお節	乾しいたけ にんじん 大根 胡瓜 梅干し ねぎ オレンジ	今日の給食は ウチナー風。 意外と子供たち 好きなんですよ。
24	木	雑穀御飯 おくら納豆 鮭の塩焼き 野菜イリチー 冬瓜のみそ汁 ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 生クリーム	挽きわり納豆 糸削り節 鮭 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	オクラ キャベツ 人参 いんげん 冬瓜 ブルー みかん缶	オクラのたいて 粘りをだして、納豆に 混ぜたオクラ納豆。 ネバネバが癖に なりますよ。
25	金	ホットドッグ コーン入りマッシュポテト ミネストローネ バナナ	みそおにぎり ミルク	ロールパン じゃが芋 米	ウインナー ツナ缶 プロセスチーズ ベーコン ミルク 味付けのり	胡瓜 コーン缶 パセリ 人参 玉葱 セロリ キャベツ トマトホール缶 トマト バナナ	たくさんの野菜を 使った具材の多い ミネストローネは トマト味のスープ。
26	土	インディアンスパゲティー グレープフルーツ 豆乳	パン ミルク	スパゲッティ パン	合挽き肉 調製豆乳 ミルク	にんにく 人参 ピーマン 玉葱 トマトホール缶 グレープフルーツ	インディアンスパ?? カレー味のスパゲティー です。
28	月	親子丼 胡瓜とワカメの和え物 豆腐の味噌汁 果物缶	プリン 野菜クラッカー	米 プリン クラッカー	きざみのり 卵 鶏もも肉 わかめ ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	玉葱 人参 胡瓜 乾しいたけ ねぎ 生姜 生しいたけ トウモロコシ パイン缶 黄桃缶	親子丼は 栄養満点で食べやすい 献立です。
29	火	雑穀御飯 のり納豆 魚のから揚げ 干切りイリチー 冬瓜の味噌汁 青切みかん	オートミール クッキー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 黒糖 オートミール	納豆 のり佃煮 白身魚 刻み昆布 豚肉 わかめ 卵 かつお節 煮干し ミルク	切干し大根 人参 にら 冬瓜 ねぎ 青切みかん レーズン クランベリードライ	ご飯が進まないときは 納豆などを添えると 食べやすくなります。
30	水	発芽玄米雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き 豆腐ちゃんぶるー もずくの味噌汁 梨	おかかおにぎり 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉 はちみつ 白ごま	鶏もも肉 沖縄豆腐 おきなわもずく 豚肉 糸削り なると かつお節 煮干し 味付けのり 調製豆乳	にんにく キャベツ にんじん にら ねぎ 梨	鶏肉にカレー味を プラス。 いつもと違う味で お弁当の一品にも いいですね。

*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。

