



令和2年 10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 (カや穀となる)	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	木	沖縄そば おからサラダ バナナ	雑穀梅おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 雑穀ミックス 白ごま	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ おから 卵 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 梅干し	おからは豆乳のしほり かすですが、食物繊維が 豊富。腸内環境を 整えてくれます
2	金	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 クーブイリチー 大根の味噌汁 オレンジ	焼き芋 ステック胡瓜 ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 さつま芋	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 いんげん 切干し大根 大根 切こんにゃく 胡瓜 乾しいたけ しめじ 貝割れ大根 オレンジ	ツナと豆腐のナゲットは お弁当の一品のも おすすすめです。
3	土	オムライス バナナ 豆乳	シリアルビスケット ミルク	米 シリアルビスケット	鶏もも肉 卵 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリーンピース冷 バナナ	グリーンピースや マッシュルームも 大好きなおムライスに 入っていると ペロリです！
5	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜サラダ ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	黒胡麻黒糖 ちんすこう 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 黒ごま 小麦粉	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 調製豆乳	玉葱 人参 ピーマン 生姜 南瓜 枝豆 オレンジ	南瓜の含まれている ビタミンA、C、Eは 抗酸化力が強い栄養素。 南瓜を食べて免疫力 アップです。
6	火	雑穀御飯 納豆味噌 鯖塩焼き からし菜麩イリチー 大根としめじの味噌汁	大学芋 豆乳	米 もちきび 押麦 車心 さつま芋 黒ごま	納豆 さば 白身魚 卵 ベーコン かつお節 煮干し 調製豆乳	生姜 からし菜 人参 キャベツ 大根 しめじ	青魚の代表、鯖には EPA、DHAが豊富 みそ煮もおすすすめ！
7	水	秋の香りカレー 野菜サラダ トマトと卵のスープ 梨	南瓜団子ぜんざい おしゃぶり昆布	米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ 押麦 黒糖 もち粉	豚肉 卵 かつお節 おしゃぶり昆布 金時豆	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ 生しいたけ 舞茸 レタス 胡瓜 トマト ねぎ 梨 南瓜	今日のカレーは 秋の香り！ 何が入っているのかな？
8	木	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き パパイアいりちー ソーメン汁 青切みかん	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ そうめん 黒糖 芋くず タビオカ粉	鮭 ベーコン かつお節 きなこ ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 青パパイア にら 貝割れ大根 青切みかん	味噌マヨ焼きは 鮭以外にも、白身魚や 鶏肉でも美味しく 仕上がります。
9	金	発芽玄米御飯 チキンのから揚げ 人参シリシリ 厚揚げときのこの味噌汁 りんご	ポパイホットケーキ 豆乳	米 発芽玄米 小麦粉 はちみつ ホットケーキミックス	鶏もも肉 卵 厚揚げ豆腐 牛乳 かつお節 煮干し 調製豆乳	生姜 にんにく 人参 玉葱 ねぎ しめじ えのき りんご ほうれん草	チキンのから揚げは みんな大好きな 献立です♪
10	土	ソース焼きそば バナナ 豆乳		茹で中華めん	豚肉 あおりの粉 調製豆乳	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 作るソース焼きそば。 小鉢のサラダもしっかり 頂きましょう。
12	月	すきやき丼 大根のうっちゃん和え 卵とえのきの味噌汁 ブルー	黒糖バナナヨーグルト 野菜クラッカー	米 黒糖 クラッカー	豚肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 白菜 長葱 糸こんにゃく 大根 えのき ねぎ ブルー バナナ	具だくさんの すきやき丼は たくさん野菜が 食せます。
13	火	雑穀御飯 白身魚のきのこクリームかけ 五目きんぴら お豆腐スープ 梨	野菜のかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム すりごま	白身魚 ひじき ちき揚げ かつお節 卵 絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ ちくわ ミルク	生しいたけ 舞茸 えのき にんにく パセリ こぼろ 人参 切こんにゃく ニラ トウモロコシ 梨 玉葱	梨の美味しい季節 ですね！ 秋は色々な果物が あります、お子さんと 一緒に食べてみてね
14	水	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 大根酢の物 小松菜とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 ブルーベリージャム 食パン	豚レバー 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 人参 ピーマン 茄子 大根 胡瓜 小松菜 えのき グレープフルーツ	豚肉と豚レバーを 一緒に焼肉のタレで 調理しています。 ご飯が進みボリューム アップ。
15	木	お弁当会	せんべい チーズ ミルク			今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみです！	
16	金	沖縄そば じゃが芋にらいりちー 青切みかん	いなり寿司 小魚 麦茶	ゆで沖縄そば じゃが芋 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 カエリ 味付いなりの皮	人参 玉葱 ねぎ にら 青切みかん	明日は「沖縄そばの日」 そばは野菜が不足す 夕食には野菜料理を お願いします。

*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 10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
17	土	マーボー豆腐丼 バナナ フルーツ野菜ジュース	パン ミルク	米 パン	豚挽き肉 沖縄豆腐 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ バナナ グリーンピース	保育園のマーボー豆腐 はオイスターソースや みそを使っているので 美味しく人気です
19	月	チキンカレー 野菜の3色和え アーサと豆苗のスープ オレンジ	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 じゃが芋 オートミール マシュマロ 黒ゴマ コーンフレーク 白ごま	鶏むね肉 鶏もも肉 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース 胡瓜 キャベツ オレンジ ホールコーン缶 トウモロコシ	苦手な野菜は 好きなカレーに 混ぜると食べやすい ですよ。
20	火	雑穀御飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草の白和え きのこのすまし汁 青切みかん	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 練りごま 小麦粉	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 卵 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 赤ピーマン にんにく 生姜 ほうれん草 こんにゃく えのき 生しいたけ ねぎ 青切みかん 南瓜	味噌は発酵食品。 腸内環境を整えながら 免疫を高めて病気を 予防します。
21	水	さつま芋御飯 さんまのかりかり揚げ 柿と大根のなます 豚汁 ブルー	パン 豆乳	米 さつま芋 黒ごま 白ごま パン	さんま 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳	生姜 柿 大根 人参 ごぼう 玉葱 ブルー	柿を使ったなますは 季節を大事にした 日本料理。 甘酸っぱい酢の物です。
22	木	雑穀御飯 チキンムニエル ひじき煮 パクチョイの味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 生クリーム	鶏むね肉 卵 ひじき ちき揚げ ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	赤ピーマン ピクルス こんにゃく 玉葱 人参 パクチョイ しめじ りんご みかん缶	揚げることなく、 焼いたチキンに タルタルソースで 豪華に！美味しい 組み合わせです。
23	金	雑穀御飯 納豆 白身魚のカレー照り焼き 干切りイリチー きゃべつとえのきの味噌汁 柿	そうめんいりチャー ミルク	米 雑穀ミックス 小麦粉 黒糖 そうめん	納豆 白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	切干し大根 人参 にら キャベツ えのき 柿 玉葱 ねぎ	乾物野菜には ビタミンDがたっぷり。 カルシウムの 体内への吸収を 高めます。
24	土	親子丼 バナナ 豆乳	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	きざみのり 卵 鶏もも肉 ミルク 調製豆乳	玉葱 人参 バナナ 乾しいたけ	みんなが好きな親子丼。 たんぱく質に富んでいて 食べやすい。
26	月	和風そぼろ丼 ポパイサラダ アーサのみそ汁 グレープフルーツ	ちんびん あたりめ ミルク	米 マヨネーズ 小麦粉 黒糖	きざみのり ツナ缶 沖縄豆腐 鶏挽き肉 糸削り粉 ミルク あおさ かつお節 あたりめ	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 ほうれん草 ホールコーン缶 長葱 グレープフルーツ	ポパイサラダの ほうれん草食べて 元気な体を作ります ポパイって知ってる？
27	火	特製みそラーメン 枝豆 梨	ツナマヨおにぎり ステック大根 豆乳	茹で中華めん 米 白ごま マヨネーズ	かつお節 煮干し 豚肉 なんと ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 キャベツ もやし ホールコーン缶 えだまめ 梨 大根	丁寧にダシをとった 園の手作り みそラーメン！ 楽しみですね！
28	水	発芽玄米御飯 魚のもみじ焼き 筑前煮 里芋のみそ汁	サラダサンド ミルク	米 発芽玄米 里芋 マヨネーズ 胚芽ロールパン	白身魚 鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し ささみ ミルク	人参 大根 ごぼう 乾しいたけ 玉葱 キャベツ 胡瓜	保育園のもみじ焼きは 人参すりおろして もみじ色にしています 秋を感じながら 食べてね！
29	木	雑穀御飯 レバーカツ 野菜イリチー 絹ごしとわかめのみそ汁 青切みかん	ヨーグルトパフェ	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 コーンフレーク グラノーラ	豚レバー 卵 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく キャベツ 人参 いんげん ねぎ 青切みかん バナナ みかん	ポソソして少し 食べにくいレバーですが フライはみんな よく食べてくれます！
30	金	雑穀御飯 パンプキンシチュー スティック甘酢 かき卵すまし汁 りんご	石垣まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 黒ごま	鶏もも肉 卵 スキムミルク かつお節 ミルク	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ 大根 胡瓜 セロリー ねぎ りんご	野菜たっぷりの パンプキンシチュー 体の調子を整えて くれます
31	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め ブルー 豆乳	固形ヨーグルト 動物ビスケット	米 もちきび 押麦 動物ビスケット	豚肉 厚揚げ豆腐 調製豆乳 固形ヨーグルト	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん 生しいたけ ブルー	お肉も豆腐もきのこも お野菜も色々 入って栄養満点の 妙物です。

*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。

