



令和2年 11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
2	月	鮭の混ぜごはん 豆腐ステーキきのこあん ぶろふき大根 アーサの味噌汁 ブルーネ	サーターアンダギー ミルク	米 白ごま 小麦粉 黒糖	鮭 わかめ御飯の素 沖縄豆腐 合挽き肉 乾燥あおさ 卵 かつお節 煮干し ミルク	乾しいたけ えのき 大根 生姜 ねぎ ブルーネ	きのこあんに ぶろふき大根・・・ 季節を感じますね。
4	水	沖縄そば 白菜和え物 りんご	パン 豆乳	ゆで沖縄そば パン	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ささみ 調製豆乳	玉葱 人参 ねぎ 白菜 りんご	大好きなおそばと 今が旬の白菜の 和え物！ バランスよく 食べてね！
5	木	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ 梨	おせんべい バナナ ミルク	米 ジャガ芋 マヨネーズ 白ごま せんべい	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご レタス 胡瓜 トマト 梨 乾しいたけ バナナ	チキンカレーは むね肉ともも肉 両方使うととても 美味しくなりますよ！
6	金	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 花野菜ソテー レバーとはんだまの味噌汁 柿	ツナポテトサンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガ芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 ウインナー 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 ツナ缶	ブロッコリー 人参 カリフラワー 柿 コーン缶 ハンダマ らっきょう 胡瓜	花野菜とは カリフラワーの別名 似た形のブロッコリー と一緒に炒めました。
7	土	すき焼き丼 みかん 豆乳	カステラ ミルク	米 カステラ	豚肉 沖縄豆腐 調製豆乳 ミルク	玉葱 白菜 長葱 春菊 糸こんにゃく みかん	すき焼きでたくさん の野菜を食べましょう。 一品料理は野菜を 食べてもらうチャンス！
9	月	鶏と野菜のあんかけ丼 いんげん胡麻和え 大根と厚揚げの味噌汁 みかん	そうめんいりちやー ミルク	米 すりごま そうめん	鶏もも肉 ミルク 厚揚げ豆腐 ツナ缶 かつお節 煮干し	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく いんげん 大根 ねぎ みかん	お肉と野菜を 一緒に料理して 食べる便利な丼もの。 冷蔵庫の残り食材利用 でもグッド。
10	火	雑穀御飯 豚肉の照り焼き からし菜麩ちゃんぷるー わかめの味噌汁 ブルーネ	野菜のケーキサレ 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 車心	豚肉 卵 ベーコン わかめ かつお節 煮干し チーズ 調製豆乳	にんにく からし菜 人参 キャベツ 葱 えのき ブルーネ 玉葱 パセリ	今回の照り焼きには ハチミツを使ってます お肉が柔らかくなり ますよ！
11	水	ハヤシライス 甘酢野菜 しいたけの卵スープ バナナ	シリアルビスケット チーズ ミルク	米 ビスケット	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 大根 胡瓜 バナナ 赤ピーマン 乾しいたけ	不足がちな カルシウム、チーズに 多く含まれています 塩分も多いもので 注意してね！
12	木	雑穀御飯 豆乳シチュー ポイルブロッコリー 大根のすまし汁 りんご	プリン 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 じゃが芋 プリン せんべい	鶏もも肉 豆乳 スキムミルク かつお節	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 ブロッコリー 大根 ねぎ りんご	豆乳は牛乳より 鉄分が多いんですよ！ 色々な食品を 食べましょう！
13	金	雑穀御飯 豆腐入りチキンナゲット 煮物 南瓜の味噌汁 みかん	さつま芋ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋	鶏挽き肉 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	にんにく 生姜 大根 人参 しめじ 枝豆 南瓜 玉葱 みかん	豆腐を使っているから カリッとふんわり ナゲット。ケチャップ でいただきます。
14	土	中華丼 バナナ 豆乳		米 黒糖	豚肉 調製豆乳	白菜 玉葱 人参 パクチョイ バナナ 乾きくらげ だけのご水煮	いろんな材料で 料理した中華丼。 あじくーたーで みんな好きな料理です

*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。





令和2年 11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
16	月	雑穀御飯 揚げ南瓜と鶏のさっぱり和え ほうれん草の白和え きのこの味噌汁 ブルーベリー	麩△麩△ りんご ミルク	米 もちきび 押麦 練りごま(白) 車ふ 生クリーム	鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	南瓜 生姜 ねぎ ほうれん草 人参 なめこ えのき しめじ 大根 りんご ブルーベリー	麩ちゃんぷるーに使う 車麩をわっかに切って オープンで焼くサク サク食感の麩△麩△! 人気です!
17	火	発芽玄米御飯 さばの味噌焼き おからイリチー わかめのすまし汁 梨	レバーペースト サンド フルーツ野菜 ジュース	発芽玄米 米 もちきび 押麦 食パン 生クリーム	さば 白身魚 おから 豚肉 ひじき わかめ かつお節 鶏レバー	生姜 人参 セロリ 乾しいたけ えのき 梨 玉葱	意外ですがレバー ペースト、みんな よく食べます。 幼児期に必要な鉄分が 多く含まれています
18	水	カレーうどん ブロッコリーサラダ チーズ りんご	ポロポロジュシー バナナ	うどん ジャが芋 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ プロセスチーズ 豚肉	生姜 玉葱 人参 人参 ねぎ コーン缶 ブロッコリー バナナ りんご からし菜	ブロッコリーは ビタミンCが豊富で 免疫力アップや 疲労回復に期待が できます。
19	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!
20	金	雑穀御飯 納豆味噌 おでん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	納豆 ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 うずら卵缶 ミルク かつお節 わかめ	大根 胡瓜 みかん缶 バナナ レーズン	みんな大好き 納豆味噌! 油味噌のお肉を納豆に 替えただけ、お家でも 作ってみてね!
21	土	親子丼 みかん 豆乳	パン ミルク	米 パン	きざみのり 卵 鶏もも肉 ミルク 調製豆乳	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 みかん	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
24	火	雑穀御飯 ぎせい豆腐 ひじき炒め 白菜のみそ汁 みかん	焼き芋 スティック胡瓜 ミルク	米 もちきび 押麦 さつまいも	沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおりの粉 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 乾しいたけ 枝豆 白菜 ねぎ みかん 胡瓜	ぎせい豆腐とは 和風厚焼き卵 みたいな感じです だしの香りがして 美味しいですよ!
25	水	ソーキそば 小松菜ともやし和え物 バナナ	味噌おにぎり 小魚	沖縄そば 米	ソーキ骨 豚肉 かまぼこ かつお節 油揚げ ツナ缶 味付けのり カエリ	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 もやし バナナ	今日はソーキそばです 骨付き肉 上手に 食べられるかな?
26	木	雑穀御飯 わかさぎカレー粉揚げ 豆腐ちゃんぷるー 玉葱と油揚げの味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム	わかさぎ 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	キャベツ 人参 たら 玉葱 ねぎ りんご 果物缶	骨ごと食べられる わかさぎは カルシウムたっぷり しっかり噛んで 頂きましょう。
27	金	黒米ごはん 鮭の塩焼き 大根とチキンの煮物 ワカメときのこの味噌汁 柿	揚げパン ミルク	米 黒米 コッペパン	鮭 鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し きな粉 ミルク	大根 人参 枝豆 しめじ 長葱 柿	今日のご飯は ほんのり紫色。 黒米を使用しています。 モチモチして 美味しいですよ!
28	土	鶏そぼろ丼 バナナ 豆乳	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	鶏挽き肉 卵 調製豆乳 ミルク	人参 玉葱 いんげん バナナ	甘辛に仕上げた そぼろを御飯の上 のせて。ご飯が 進みます!
30	月	スパゲティーミートソース 野菜サラダ 南瓜コンスープ オレンジ	クファジュシー 豆乳	スパゲッティ 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ スキムミルク 豚肉 ひじき 調製豆乳	にんにく 玉葱 椎茸 セロリー 人参 南瓜 ピーマン トマト缶 レタス 胡瓜 トマト クリームコーン缶 葱 パセリ オレンジ	大好きな ミートスパゲティ。 サラダもしっかり 食べね。

*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。

