



令和2年 12月

幼児食 予定献立表



きりん保育園

日曜日	献立名	おやつ	ぎいろの食品 (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
1 火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 大根イリチー ワカメときのこの味噌汁 りんご	アメリカンドック ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 小麦粉 ホットケーキミックス	白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し ウイナー 卵 ミルク	らっきょう 大根 人参 にら しめじ 長葱 りんご	ちょっと変わった 甘酢らっきょうを 使ったタルタル。 魚との相性もバッチリ 美味しいですよ。
2 水	ポークカレー コールスローサラダ (林檎) しいたけの卵スープ グレープフルーツ	おから焼餅 スティック胡瓜 ミルク	米 ジャガイモ マヨネーズ もち粉	豚肉 スキムミルク かつお節 おから 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご キャベツ 乾しいたけ 胡瓜 グレープフルーツ	大好きな カレーライス。 たくさん食べて元気 いっぱい!!
3 木	雑穀御飯 魚のハーブ焼き レバナラ炒め 油揚げと白菜の味噌汁 みかん	チリコンカン 野菜クラッカー りんごジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 鶏レバー 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し レッドキドニー缶 豚バラ肉	パセリ 人参 もやし 玉葱 キャベツ にら 白菜 みかん にんにく トマトホール缶	淡白な白身魚は ハーブを使って 味の変化を楽しみます。
4 金	タコライス 南瓜甘煮 わかめスープ 柿	大学芋 ミルク	米 白ごま さつま芋 水あめ 黒ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 柿 トマト缶 レタス トマト 南瓜 乾しいたけ	リクエストの多い 献立「タコライス」 みんなの喜び顔が つかびます(´▽`)
5 土	鮭チャーハン バナナ 豆乳	スティックパン ミルク	米 パン	鮭 卵 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 バナナ グリーンピース	鮭チャーハンは 彩りも楽しみながら 食べてみてね。
7 月	和風そぼろ丼 柿と大根のなます アーサのみそ汁 グレープフルーツ	オレンジ蒸しケーキ ミルク	米 白ごま 小麦粉 マーマレード	ぎざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 柿 大根 長葱 グレープフルーツ	大根と柿の紅白の なます。 柿の甘味で美味しく いただきます。
8 火	フィッシュサンド スティック野菜 チーズ ミネストローネ りんご	栗ときのこの 炊き込みご飯 ミルク	ロールパン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米 くり水煮	白身魚 卵 プロセスチーズ 豚バラ肉 ミルク レッドキドニー缶 鶏もも肉	玉葱 大根 胡瓜 赤ピーマン キャベツ 人参 セロリー トマト トマト缶 りんご 乾しいたけ えのき	大好きなフィッシュ サンド、少し苦手な ミネストローネスープ も頑張って飲んでね!
9 水	雑穀ごはん ソーキのオレンジ煮込み ブロッコリー炒め まいたけのみそ汁 バナナ	さつま芋ぜんざい 小魚	米 押麦 もちきび マーマレード 里芋 黒糖 さつま芋	ソーキ骨 豚肉 鶏もも肉 煮干し かつお節 金時豆 カエリ	生姜 にんにく 人参 ブロッコリー 玉葱 舞茸 ねぎ バナナ	舞茸やエリンギ しめじにえのき、椎茸 色々なきのこがあります お子さんと一緒に 比べてみてね!
10 木	お芋ごはん さばの照焼き 大根とチキンの煮物 豆腐のみそ汁 みかん	玄米ジュース バナナ せんべい	米 もちきび さつま芋 黒ごま 玄米 黒糖 カルシウムせんべい	さば 白身魚 鶏もも肉 沖縄豆腐 わかめ 煮干し かつお節	生姜 大根 人参 生しいたけ 枝豆 ねぎ みかん バナナ	手作りの玄米ジュース は、優しい黒糖と生姜 の味で体を温めます!
11 金	特製みそラーメン ポイルコーン りんご	いなり寿司 ミルク	茹で中華めん 米 白ごま	かつお節 煮干し 豚肉 なんと 味付いなりの皮 ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 キャベツ もやし にら りんご スイートコーン	ラーメン!と聞くと 子供達のテンションが 上がります!
12 土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め バナナ 豆乳		米 もちきび 押麦	豚肉 厚揚げ豆腐 調製豆乳	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん 生しいたけ バナナ	お肉に豆腐、きのこ お野菜、栄養満点 保育園の丼です
14 月	雑穀御飯 ポークチャップ きのこといんげんのソテー コーンと卵のスープ みかん	豆乳くずもち 小魚 麦茶	米 もちきび 押麦 芋くず タピオカ粉 はったい粉	豚肉 ベーコン 卵 かつお節 調製豆乳 ミルク カエリ	玉葱 りんご 人参 いんげん エリンギ しめじ 生しいたけ コーン缶 みかん	ケチャップ味の ポークチャップ。 子供達の好きな味です。

*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 12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
15 火	雑穀御飯 味付けのり 鶏のにんにくみそ焼き マカロニサラダ 大根のすまし汁 りんご	サラダサンド ぶどうジュース	米 もちぎび 押麦 マカロニ 食パン マヨネーズ	味付けのり 卵 鶏もも肉 かつお節 ささみ	にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 人参 大根 えのき ねぎ りんご キャベツ	ご飯が進む味噌焼き。 豚肉とにんにくと味噌 の相性はバッチリ！ スタミナもね！！
16 水	雑穀御飯 さんま梅煮 干切りイリチー 小松菜と厚揚げの味噌汁 バナナ	フルーツヨーグルト 野菜クラッカー	米 もちぎび 押麦 黒糖	さんま 白身魚 刻み昆布 豚肉 厚揚げ豆腐 煮干し かつお節 プレーンヨーグルト	梅干し 切干し大根 人参 なら 小松菜 バナナ りんご 黄桃缶 みかん缶	食べる梅煮は お酢と梅干の力で 骨が柔らかくなり 美味しく食べることが 出来ます。
17 木	お弁当	シリアルビスケット 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 赤魚煮付け 筑前煮 油揚げときのこの味噌汁 りんご	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちぎび 押麦 オートミール マシュマロ 黒ゴマ コーンフレーク 白ごま	赤魚 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 ごぼう 人参 れんこん水煮 しめじ 乾しいたけ りんご 切こんにゃく えのき トウモロコシ	具だくさんの 筑前煮。給食では 大量で作るから うま味が増して あじくーたー。
19 土	マーボー豆腐丼 グレープフルーツ 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 グリーンピース冷 グレープフルーツ	沖縄の豆腐は 本土の豆腐より カルシウムやミネラル が豊富です。
21 月	トゥーンジーシューシー 南瓜のそぼろ炒め 甘酢ゆず大根 ゆし豆腐 みかん	型抜きクッキー ココア	米 田芋水煮 小麦粉	豚肉 ひじき 鶏挽き肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ ミルク かつお節 卵	人参 乾しいたけ ねぎ 玉葱 生姜 南瓜 大根 島人参 ゆず みかん	12月21日は冬至 1年で一番夜が長い日 です。ゆず風呂で体を 温め、シューシーや南瓜 を食べたりします。
22 火	雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ 胡瓜とワカメのじゃこ和え ソーキ汁 りんご	小豆蒸しケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉	厚揚げ豆腐 わかめ しらす干し ソーキ骨 豚肉 昆布 かつお節 卵 あずき ミルク	大根 胡瓜 人参 ねぎ りんご	みぞれ煮とは 大根おろしで仕上げる 煮物。冬に美味しい メニューです！
23 水	雑穀御飯 味付けのり 鮭の塩焼き 野菜の納豆和え 具だくさん豚汁 ブルーベリー	カステラ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 カステラ	味付けのり 鮭 挽きわり納豆 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 玉葱 ブルーベリー	納豆初心者 はさっと茹でた野菜の 和え物に混ぜると 始めやすいかも。
24 木	雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー お豆腐サラダ みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 白ごま 小麦粉 生クリーム	鶏もも肉 ミルク スキムミルク 卵 沖縄豆腐 しらす干し 糸削り節	玉葱 セロリー 人参 しめじ 生しいたけ ピーマン 赤ピーマン 青しそ ホールコーン缶 みかん みかん缶	具だくさんのクリーム シチュー。体が温まり ますね。
25 金	クリスマスライス えびフライ外カマース 花野菜ソテー 南瓜コンソープ フルーツゼリー	スティックパイ りんご ミルク	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 生クリーム ゼリー パイシート	鶏もも肉 白身魚 ブラックタイガー 卵 ウィンナー ミルク	ホールコーン缶 玉葱 人参 パセリ 南瓜 ブロッコリー りんご カリフラワー クリームコーン缶	クリスマスメニュー！ チキンはお家で 食べてね！ 保育園のメニューは エビフライです！
26 土	冬野菜のあんかけ丼 ブルーベリー 豆乳	おせんべい チーズ ミルク	米 せんべい	豚肉 調製豆乳 プロセスチーズ ミルク	生姜 大根 乾しいたけ 白菜 人参 小松菜 ブルーベリー	冬野菜を探してみ てください。 いくつ入っている でしょうか？
28 月	年越し沖縄そば 大根と青しその和え物 みかん	パン 麦茶	ゆで沖縄そば パン	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶	玉葱 人参 ねぎ 大根 青しそ みかん	令和2年の給食は 今日で最後です。 よいお年を お迎えください！ ♪

*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。

