



令和3年 1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 (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
4	月	ドライカレー ブロッコリーのごまドレッシング わかめのすまし汁 ブルーベリー	黒胡麻黒糖 ちんすこう 豆乳	米 はちみつ ごまドレッシング 黒糖 黒ごま 小麦粉	合挽き肉 鶏レバー わかめ かつお節 煮干し 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 トマト缶 レーズン ブロッコリー コーン缶 ブルーベリー	明けましておめでとう ございます。 令和3年も楽しい 給食作り頑張ります！
5	火	黒米ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め 大根のみそ汁 みかん	ジャムパン フルーツ野菜 ジュース	米 黒米 食パン ブルーベリージャム	鮭 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し	玉葱 人参 大根 ほうれん草 みかん	今日の給食は 緑の仲間が不足して います、夕食は 野菜料理でお願い します！
6	水	雑穀御飯 豚カツ 白菜と厚揚げの中華風炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	フルーツヨーグルト ウエハース	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 カルシウムウエハース	豚肉 卵 煮干し 厚揚げ豆腐 かつお節 わかめ プレーンヨーグルト	にんにく 白菜 人参 ブロッコリー 玉葱 バナナ 黄桃缶 りんご	豚カツはみんな 大好きな献立です。 ご飯がすすみますね。
7	木	ウチナー七草ジュース 照り焼きチキン 南瓜サラダ フルーツゼリー	お芋のアンダギー ミルク	米 里芋 はちみつ ゼリー マヨネーズ さつま芋 タピオカ粉	豚肉 かつお節 鶏もも肉 ミルク	乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 島人参 南瓜 枝豆	今日は七草。 沖縄バージョンの ジュースを用意 しました。
8	金	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 大根と2色人参の炒め煮 かき卵すまし汁 りんご	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖	白身魚 豚肉 卵 かつお節 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 大根 島人参 いんげん えのき ねぎ りんご レーズン	島人参は黄色で 細長い人参です。 カロテンが豊富で油と 一緒に調理すると 吸収がよくなります。
9	土	親子丼 バナナ 豆乳		米	さぎみのり 卵 鶏もも肉 調製豆乳	玉葱 人参 バナナ 乾しいたけ ねぎ 生姜	のりは不足がちな ビタミン、ミネラルが 多く含まれています 色々な料理に使ってね
12	火	すきやき丼 チーズだし巻き卵 もずくの味噌汁 みかん	鏡開きぜんざい	米 押麦 さつま芋 白玉粉 黒糖	豚肉 沖縄豆腐 卵 あおのり粉 プロセスチーズ おきなわもずく かつお節 煮干し 金時豆	玉葱 白菜 長葱 春菊 糸こんにゃく ねぎ みかん	少し苦手な春菊 お友達と一緒にだと 美味しく食べれる かも？
13	水	発芽玄米御飯 納豆味噌 おでん 甘酢セロリー わかめすまし汁 バナナ	パンプキンサンド 豆乳	発芽玄米 米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 胚芽ロールパン	納豆 ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 うすら卵缶 かつお節 わかめ 豆腐 プロセスチーズ	大根 セロリー 胡瓜 バナナ 南瓜	保育園給食の あったかおでんは 食べやすいように 一口サイズに切って 煮込んでます。
14	木	雑穀御飯 揚げ魚ケチャップ煮 キャベツと林檎のサラダ きのこチャウダースープ ブルーベリー	きなこクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 白ごま	白身魚 ベーコン 卵 きなこと ミルク スキムミルク	玉葱 ピーマン パセリ にんにく キャベツ りんご レーズン 椎茸 セロリ えのき しめじ ブルーベリー クリームコーン缶 人参	時にはサラダに果物を 混ぜてみましょう。 野菜が苦手な子に 試してみてください！
15	金	雑穀御飯 味付けのり きびなごカレー粉揚げ 胡瓜とみかんの和え物 鶏レバー汁 ブルーベリー	パイナップル ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋	味付けのり 卵 きびなご 白身魚 わかめ 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し ミルク プレーンヨーグルト	胡瓜 みかん缶 にんにく 人参 たら ブルーベリー パイン缶	柔らかい鶏レバーで 作ったレバー汁。 じゃは芋・人参・たら たくさんの野菜を 使ってます。
16	土	ソース焼きそば バナナ 豆乳	パン ミルク	茹で中華めん パン	豚肉 あおのり粉 調製豆乳 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ バナナ	めん類は子供が好きな 料理。たくさんの 食材を使って バランス良く。

\*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3年 1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
18	月	2色丼 白菜の和え物 きのこの味噌汁 りんご	カリフラワーの 天ぷら 豆乳	米 車心 白ごま 練りごま 小麦粉	合挽き肉 卵 しらす干し かつお節 煮干し 調製豆乳	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 枝豆 白菜 しめじ えのき にら りんご カリフラワー ホールコーン缶 パセリ	カリフラワー白くて お花みたいな かわいいお野菜です 意外とビタミンCも 多く含まれています
19	火	雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き くーびりちー 豆腐の味噌汁 バナナ	田芋から揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 田芋水煮 さつま芋	白身魚 刻み昆布 豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	切干し大根 人参 切こんにゃく バナナ 乾しいたけ ほうれん草	給食のクービリチー はあじくーた。 大量で調理すると 園児も大好きですよ。
20	水	鶏そば トマトの胡麻酢和え みかん	味噌おにぎり 小魚 (かま)	ゆで沖繩そば 白ごま 米	鶏もも肉 かつお節 ちぎ揚げ わかめ ツナ缶 味付けのり カエリ	玉葱 人参 ねぎ トマト 胡瓜 みかん	沖縄そばに 鶏の照り焼きを のせてみました。
21	木	<b>お弁当</b>	まんじゅう 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！
22	金	雑穀御飯 豚肉生姜焼き ほうれん草の白和え さつま芋と油揚げの味噌汁 りんご	ふりかけおにぎり フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 練りごま さつま芋	豚肉 沖繩豆腐 油揚げ かつお節 煮干し 味付けのり	生姜 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 切こんにゃく ねぎ りんご	たくさん野菜が 入った生姜焼き。 お肉と混ぜると 食べやすくなります。
23	土	中華丼 みかん 豆乳	せんべい チーズ ミルク	米 黒糖 カルシウムせんべい	豚肉 調製豆乳 プロセスチーズ ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 みかん	意外と中華丼って 食べてくれます。 汁気のでた料理に 片栗粉でトロミを つけると食べやす くなりますよ。
25	月	雑穀御飯 豚肉のブルーん炒め ブロッコリーサラダ わかめと大根のみそ汁 みかん	栗きんとん ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 くり甘露煮	豚肉 ささみ わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 ブルーン 赤ピーマン 人参 ブロッコリー みかん ホールコーン缶 大根	豚肉をブルーんの 優しい甘味で 味付け。ビタミンも 食物繊維も含まれて いいですね！
26	火	胚芽ロールパン あったかポトフ マカロニサラダ バナナ	鮭おにぎり 豆乳	胚芽ロールパン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 白ごま	鶏もも肉 ツナ缶 ウインナー 鮭 レッドキドニー缶 卵 味付けのり 調製豆乳	キャベツ 大根 人参 島人参 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 バナナ	お野菜やお肉の 入ったポトフは 栄養満点！ 朝ご飯にもおすすめ！
27	水	発芽玄米御飯 さばの照焼き 野菜イリチー 里芋のみそ汁 りんご	スティックパン ココア	発芽玄米 米 もちきび 押麦 里芋 パン	さば 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ 人参 いんげん 島人参 玉葱 ねぎ りんご	発芽玄米 カミカミ！ 手軽にビタミン ミネラル補給！
28	木	田芋おこわ 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ほうれん草のお浸し 根菜の味噌汁 みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 もち米 小麦粉 田芋水煮 生クリーム	豚肉 厚揚げ豆腐 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 大根 ほうれん草 もやし ごぼう みかん れんこん	ほうれん草を食べて 風邪をひかない 元気な体を作ります
29	金	カレーうどん スティック野菜 チーズ バナナ	ポロポロシューシー 小魚 (かま)	うどん じゃが芋 マヨネーズ 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ プロセスチーズ 豚肉 カエリ	生姜 玉葱 椎茸 人参 ねぎ 大根 セロリー 赤ピーマン 黄ピーマン バナナ からし菜	かつお節や煮干しで 昆布でダシをとった カレーうどん。 美味しそうですね！
30	土	雑穀御飯 冬野菜の炒め ブルーん 豆乳	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	豚肉 油揚げ 調製豆乳 ミルク	大根 人参 れんこん 玉葱 生しいたけ にんにく ブルーン	冬の根菜類は 体を温めてくれます

\*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。

