



令和3年 2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
1	月	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 胡瓜とコーンの酢の物 アーサと豆苗のスープ バナナ	そうめんいり ちゃー ミルク	米 もちぎび 押麦 そうめん	豚レバー 豚肉 乾燥あおさ ミルク かつお節 ツナ缶	玉葱 人参 ビーマン 茄子 胡瓜 バナナ ホールコーン缶 ねぎ トウモロコシ バナナ	苦手なレバーは別の種類のお肉と一緒に調理すると食べやすくなります。
2	火	恵方巻き 五目煮 あさり味噌汁 いちご	タンナファクルー チーズ ミルク	白ごま マヨネーズ 米 タンナファクルー	ツナ缶 焼きのり かに風味かまぼこ 鶏もも肉 ミルク 殻付あさり 卵 絹ごし豆腐 かつお節 プロセスチーズ	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	殻付きのあさり汁 殻に気を付けて ゆっくり食べましょう。
3	水	雑穀御飯 鶏のしそつくね ひじき煮 きゃべつとえのきの味噌汁 りんご	サーターアンダ ギー ミルク	米 雑穀ミックス 長芋 小麦粉 黒糖	鶏挽き肉 ひじき ちき揚げ ツナ缶 かつお節 煮干し 卵 ミルク	れんこん水煮 玉葱 青しそ 人参 キャベツ えのき りんご	えのきはうま味の強い きのこ。いろんな料理 に便利です。
4	木	雑穀御飯 さんま梅煮 豆腐ちゃんぷるー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	アメリカンドック フルーツ 野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 黒糖 じゃが芋 小麦粉 ホットケーキミックス	さんま 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 煮干し かつお節 ウインナー 卵 ミルク	梅干し キャベツ にんじん たら 玉葱 ねぎ みかん	骨ごと食べれる さんまの梅煮。 梅干しとお酢の酸で 柔らかくなっています。
5	金	親子丼 大根サラダ 白菜のみそ汁 ブルー	かすてら ミルク	米 カステラ ごまドレッシング	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 大根 乾しいたけ ねぎ 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 白菜 ブルー	刻みのりは、子供達に 必要な栄養素を 多く含みます。
6	土	中華丼 みかん 豆乳	バームクーヘン ミルク	米 黒糖 バームクーヘン	豚肉 調製豆乳 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	たくさんの野菜を 使った中華丼。 意外とよく食べます。 かたくり粉でとじて あじくーたー。
8	月	雑穀御飯 鮭のちゃんちゃん蒸し焼き ほうれん草の白和え 油揚げと白菜の味噌汁 ブルー	マシュマロ胡麻菓子 豆乳	米 もちぎび 押麦 練りごま ごま オートミール マシュマロ コーンフレーク	沖縄豆腐 油揚げ かつお節 煮干し 鮭 調製豆乳	玉葱 人参 しめじ 舞茸 ほうれん草 切こんにゃく 白菜 ブルー	ちゃんちゃん焼きは 北海道の郷土料理。 みそバター味で 食べやすい味です。
9	火	雑穀御飯 油味噌 ぎせい豆腐 カラフル酢の物 いかすみ汁 いちご	フルーツ ヨーグルト和え ウエハース	米 もちぎび 押麦 カルシウムウエハース	ツナ缶 沖縄豆腐 鶏挽き肉 豚肉 あおりの粉 卵 いか かつお節 プレーンヨーグルト	人参 乾しいたけ 胡瓜 大根 赤ピーマン 黄ピーマン 島人参 ニガナ いちご 黄桃缶 パイン缶 バナナ	イカ墨汁は見た目が 苦手かも！ でも豚肉と合わせて いるのであじくーたー。 血液もサラサラに！
10	水	発芽玄米御飯 チキンカツ ふろふき大根 絹ごしとわかめのすまし汁 りんご	お粥 のり佃煮 チーズ ステック胡瓜	発芽玄米 米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	鶏むね肉 卵 合挽き肉 かつお節 絹ごし豆腐 わかめ のり佃煮 プロセスチーズ	にんにく キャベツ 人参 大根 生姜 りんご 胡瓜	時間をかけて コトコト炊き上げた ふろふき大根は 味しみみで 温かーい。
12	金	ポークカレー 甘酢セロリー 卵スープ みかん	プリン 亀の甲せんべい	米 じゃが芋 プリン せんべい	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節	生姜 人参 玉葱 りんご グリンピース セロリー 乾しいたけ ねぎ みかん	カレーはみんなが 大好きな料理。スープ を添えて食べやすく しています。
13	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 グリンピース	保育園のマーボー豆腐 具たくさん。辛くも なく食べやすいです。

*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。





和3年 2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	月	雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー 温野菜サラダ みかん	麩△麩△ りんご ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 車麩 ごまドレッシング 生クリーム	鶏もも肉 ミルク スキムミルク	玉葱 セロリー 人参 しめじ 生しいたけ ピーマン ブロッコリー カリフラワー みかん りんご	人気の麩△麩△! 麩ちゃんぶると 同じ車麩で作る 甘いおやつです!
16	火	雑穀御飯 赤魚煮付け ~牛蒡添え からし菜麩ちゃんぶるー 玉葱と油揚げの味噌汁 プルーン	パインきんとん ミルク	米 もちきび 押麦 車心 さつま芋	赤魚 卵 ベーコン 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	ごぼう からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ プルーン パイン缶	葉野菜は今が旬 ほうれん草に春菊 からし菜、柔らかくて 美味しい時期に食べたら 好きになるかも?
17	水	中味そば 大根と青しその和え物 りんご	ふりかけおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば 米	豚中味 豚肉 かつお節 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	切こんにゃく 大根 乾しいたけ 生姜 ねぎ 青しそ りんご	子供達にも人気の 中味そば。 おかわり~の 声が聞こえます(^_^)
18	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!
19	金	雑穀御飯 レバーカツ 大根と島人参の炒め煮 ワカメと豆腐の味噌汁 みかん	台湾ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 さつま芋 黒糖	豚レバー 卵 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 金時豆 カエリ 緑豆	にんにく 大根 人参 島人参 なら 長葱 みかん	レバーカツは レバーが苦手な子も 食べられる献立です。 家庭でも作ってみては?
20	土	牛丼 バナナ 豆乳	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	牛肉 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 バナナ 生しいたけ にんにく 糸こんにゃく 生姜 グリーンピース冷	丼ぶりにすると 食がすすみます。 たんぱく質と野菜が 一緒に摂れるのも いいですね。
22	月	雑穀御飯 味付けのり 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ささみと野菜の酢みそ和え ソーキ汁 みかん	小豆蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	味付けのり ささみ 厚揚げ豆腐 豚肉 ソーキ骨 昆布 かつお節 卵 小豆缶詰 ミルク	大根 胡瓜 もやし 人参 島人参 ねぎ みかん	骨付きソーキ! 上手に食べる練習です 黄色の島人参も 食べてね!
24	水	ピピンパ風 中華スープ りんご	パン ミルク	米 ごま パン	牛肉 卵 わかめ かつお節 ミルク	もやし 人参 胡瓜 たけのこ水煮 りんご 乾しいたけ 白菜 生姜	ピピンパにすると お野菜のナムルも よく食べます!
25	木	発芽玄米御飯 納豆 さばの味噌焼き いんげんイリチー わかめすまし汁 プルーン	お誕生ケーキ ミルク	発芽玄米 米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム	納豆 さば 卵 白身魚 鶏もも肉 わかめ かつお節 ミルク	生姜 冷) いんげん 玉葱 人参 プルーン いちご	2月生まれの おともだち~ おめでとうございます
26	金	野菜そば やま芋ニラいりちー いちご	しまなー ジュシー 小魚	ゆで沖縄そば やまいも 米	かつお節 豚肉 豚バラ肉 カエリ	キャベツ 人参 ねぎ 玉葱 なら いちご 乾しいたけ からし菜	大きな山芋、見た事 ありますか? 大きさを勝負する大会 もあるそうですよ!
27	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め みかん 豆乳		米 もちきび 押麦	豚肉 調製豆乳	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ みかん	お肉と野菜たっぷりの みそ味の野菜炒め。 お野菜は体を元気に 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。

