



令和3年 3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
1	月	豚肉と野菜のカレー 野菜サラダ かき玉汁 みかん	スティックパン ミルク	米 ジャガイモ パン	豚肉 豚レバー スキムミルク 卵 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 セロリー 玉葱 りんご レタス グリーンピース ねぎ レッドキャベツ みかん ホールコーン缶 乾しいたけ	大好きなカレーライス。 小鉢の野菜サラダも しっかり食べましょう。
2	火	照り焼きチキンバーガー かぼちゃサラダ きのこチャウダー りんご	フーチバー ジュース ミルク	ロールパン はちみつ マヨネーズ 米	鶏もも肉 卵 ベーコン 豚肉 ひじき ミルク	キャベツ 南瓜 胡瓜 レーズン 玉葱 人参 セロリ えのき パセリ 生しいたけ りんご クリームコーン缶 乾しいたけ よもぎ	チャウダーとは 具たくさんという 意味。ポリウムある スープです。
3	水	雛ちらし寿司 魚天ぷら 大根と島人参の煮物 花麩のすまし汁 フルーツゼリー	ひなあられ いちご ミルク	米 白ごま 小麦粉 花ふり セリー ひなあられ	きざみのり 卵 桜でんぶ 白身魚 豚肉 かつお節 ミルク	胡瓜 乾しいたけ 大根 人参 島人参 みつば いちご	あかりをつけましょう ぼんぼりに～♪ 今日はひな祭りです。
4	木	雑穀御飯 納豆 鶏と根菜の炒め ふろふき大根 わかめのすまし汁 ブルー	菜の花かき揚げ りんごジュース	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	納豆 鶏もも肉 卵 わかめ かつお節	島人参 人参 ごぼう れんこん 大根 生姜 えのき ブルー 菜の花 玉葱 赤ピーマン ホールコーン缶	菜の花の季節です 少し苦みがあって 食べにくいので かき揚げにして春を 感じましょう！
5	金	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 千切りイリチー ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 黒糖 さつま芋	白身魚 刻み昆布 豚肉 わかめ ミルク 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	らっきょう 切干し大根 乾しいたけ 人参 にら オレンジ	沖縄料理の 千切りイリチーは 子供達も大好きな 献立です。
6	土	親子丼 グレープフルーツ 豆乳	せんべい チーズ ミルク	米 せんべい	きざみのり 卵 鶏もも肉 調製豆乳 プロセスチーズ ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 グレープフルーツ	チーズはカルシウムが 豊富に含まれています 塩分も多いので 食べすぎに注意です
8	月	雑穀御飯 魚のから揚げ ひじきイリチー 白菜のみそ汁 バナナ	チリコンカン 野菜クラッカー ぶどうジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 あおのり粉 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し レッドキドニー缶 豚バラ肉	人参 にら 白菜 えのき ねぎ バナナ 玉葱 にんにく トマトホール缶	少し苦手な豆類は 食べやすく少し 潰してあげると チリコンカン よく食べます！
9	火	ソーキそば ポパイサラダ みかん	のりおにぎり 小魚	沖縄そば 米 マヨネーズ	ソーキ骨 豚肉 かつお節 ツナ缶 糸削り節 のり佃煮 味付けのり カエリ	玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 みかん ホールコーン缶	子供も大人も 大好きソーキそば！ 副菜のお野菜も ちゃんと食べてね！
10	水	発芽玄米御飯 味付けのり 豚肉のブルー炒め ポテトサラダ あさり味噌汁 いちご	オレンジ蒸しケーキ ミルク	発芽玄米 米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ マーレード	味付けのり 豚肉 卵 殻付あさり 絹ごし豆腐 ミルク かつお節	玉葱 ブルー ねぎ 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 いちご	殻付きのあさり 上手に食べれるかな？ 貝類はよくカミカミ してね！
11	木	お弁当	胚芽クラッカー バナナ				今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみですね！
12	金	黒米ごはん 鮭の照焼き クープイリチー いなむどうち りんご	サラダサンド フルーツ野菜 ジュース	米 黒米 食パン マヨネーズ	鮭 刻み昆布 豚肉 かまぼこ かつお節 ささみ	生姜 切干し大根 ねぎ 人参 乾しいたけ 大根 切こんにやく りんご キャベツ 胡瓜	白い色の御飯だけでなく 色のついた御飯にも 慣れるようにしましょう
13	土	和風そぼろ丼 みかん 豆乳		米	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 調製豆乳	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 みかん	みかんはビタミンC が豊富に含まれています 病気に負けない元気な 体を作ります！

*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3年 3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	ソース焼きそば スティック野菜 しいたけの卵スープ バナナ	かまぼこおにぎり 豆乳	茹で中華めん マヨネーズ 米	豚肉 あおのり粉 卵 かつお節 魚のすり身 調製豆乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 胡瓜 乾しいたけ バナナ 梅干し ニラ ごぼう	貝だくさんの焼きそば。 たくさんの野菜が 入ってます。 意外とペロリ 食べてます。
16	火	雑穀御飯 味付けのり 鯖塩焼き 小松菜ともやしの和え物 豚汁 グレープフルーツ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	味付けのり さば 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 小松菜 もやし 人参 ごぼう 玉葱 グレープフルーツ レーズン	青魚も上手に食べてます 貝だくさんの豚汁と 一緒にどうぞ。
17	水	もずく丼 白菜和え物 ゆし豆腐 りんご	固形ヨーグルト タンナファクルー	米 タンナファクルー	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 固形ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン 白菜 人参 ねぎ りんご	保育園のもずく丼。 美味しく仕上げます。 人気メニューですよ。
18	木	オムライス コーンスローサラダ 大根の味噌汁 いちご	お誕生ケーキ ミルク	米 マヨネーズ 小麦粉 生クリーム	鶏もも肉 卵 鶏むね肉 刻み昆布 かつお節 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 キャベツ りんご 大根 ねぎ いちご 果物缶	3月生まれの おともだち～ おめでとうございます
19	金	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら 野菜ときのこの炒め物 アーサのみそ汁 りんご	レバーペースト サンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン 生クリーム	白身魚 卵 魚肉ソーセージ 乾燥あおさ かつお節 鶏レバー 調製豆乳	にら いんげん 玉葱 人参 エリンギ 長葱 りんご セロリー	天ぷら衣のニラが 香ばしくていい香り。 食欲を刺激します。
22	月	雑穀御飯 ホワイトシチュー 胡瓜とわかめの和え物 フルーツポンチ	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖 芋くず タピオカ粉	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク わかめ ツナ缶 きなこ ミルク	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 胡瓜 いちご 黄桃缶 バナナ	シチューにカルシウム 強化でスキムミルクを プラスしています。
23	火	雑穀御飯 魚の薬味味噌焼き 青菜と厚揚げの煮浸し わかめすまし汁 グレープフルーツ	型抜きクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	白身魚 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 卵 ミルク	生姜 ねぎ 小松菜 人参 しめじ えのき グレープフルーツ	ねぎと生姜を入れた 味噌をかけて焼いた 焼き魚。魚の臭みが 消えてうま味もアップ！
24	水	カレーうどん 甘酢大根 バナナ	いなり寿司 ミルク	うどん じゃが芋 米 白ごま	かつお節 煮干し 豚肉 油揚げ 味付いなりの皮 ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ 大根 二十日大根 バナナ	温かいカレーうどん。 洋服にはねないように 気を付けてゆっくり 食べましょう。
25	木	雑穀御飯 タンダーフィッシュ さんぴらごぼう 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 すりごま コッペパン	ブレンヨーグルト ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し きな粉 調製豆乳 鮭	にんにく 生姜 玉葱 ごぼう 人参 糸こんにゃく 小松菜 りんご	小松菜はカルシウムや 鉄分が豊富な緑黄色野菜 成長期の子供には 積極的に食べてほしい 野菜です。
26	金	タコライス ブロッコリーのおかか和え かき卵のみそ汁 ブルーベリー	さつま芋ぜんざい 小魚	米 押麦 黒糖 さつま芋	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ 糸割り節 卵 かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト ブロッコリー しめじ ねぎ ブルーン	洋風野菜イメージの ブロッコリーは 便利な野菜。しょうゆ味 やマヨネーズとも 相性良し！
27	土	チャーハン みかん 豆乳	パン ミルク	米 パン	ベーコン 卵 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 みかん 生椎茸 グリンピース ホールコーン缶	大好きなチャーハン きのこや豆類も 入れてたくさん 食べてね！
29	月	ミートスパゲティ 大根サラダ かき卵すまし汁 オレンジ	味噌おにぎり ミルク	スパゲッティ 米 ごまドレッシング	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 卵 かつお節 ツナ缶 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 大根 セロリー 人参 胡瓜 ピーマン オレンジ トマトホール缶 ホールコーン缶 えのき ねぎ	卒園・終了 おめでとうございませ 4月から一緒に 美味しい給食 いただきますようね

*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。

