



# 令和3年 4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
2 金	雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き タマナーちゃんぶるー もすくの味噌汁 ブルー	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ じゃが芋	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 もすく かつお節 煮干し ミルク	にんにく キャベツ 人参 島人参 ねぎ ブルー	入園、進級 おめでとうございます。 楽しい給食を提供が 来る様に頑張ります。
3 土	茄子味噌丼 バナナ 豆乳	パン ミルク	米 パン	豚肉 調製豆乳 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン バナナ	苦手な茄子等も しっかりとした味付けで 食べやすくなります。
5 月	ポークカレー 甘酢野菜 しいたけの卵スープ オレンジ	型抜きクッキー ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	豚肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロccoli しめじ りんご 大根 胡瓜 乾しいたけ オレンジ	大好きなカレーライス 野菜の甘酢和えも 一緒に食べてね!
6 火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き パパイヤリチー さつま芋の味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー タンナファクルー	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋 タンナファクルー	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し	生しいたけ 人参 玉葱 青パパイヤ にら ねぎ バナナ	魚の味噌マヨ焼きは お弁当の一品にも なります。
7 水	チキンケチャップライス ピーマンソテー お豆腐スープ りんご	焼き芋 ミルク	米 白ごま さつま芋	鶏もも肉 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース ビーマン 黄ピーマン トウモロ りんご	赤・黄・緑 目でも楽しめる ケチャップライスです。
8 木	雑穀御飯 納豆 肉じゃが ひじきのツナサラダ 大根の味噌汁 グレープフルーツ	人参ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	納豆 豚肉 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	生姜 玉葱 人参 生椎茸 グリンピース 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 大根 しめじ 貝割れ大根 グレープフルーツ	納豆は整腸作用があり お腹の調子を整えて くれます。
9 金	雑穀御飯 煮魚 人参シリシリー じゃが芋と油揚げの味噌汁 ブルー	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 カステラ	白身魚 ツナ缶 卵 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ ブルー	納豆は整腸作用があり お腹の調子を整えて くれます。
10 土	スパゲティーナポリタン バナナ 豆乳		スパゲッティ	ロースハム 調製豆乳	玉葱 人参 ビーマン トマトホール缶 バナナ	今日の夕食は 和風の魚料理に してね!
12 月	もすく丼 春きゃべつとじゃこの温サラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	そうめんいりちゃー ミルク	米 白ごま そうめん	おきなわもすく 豚挽き肉 卵 しらす干し ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 玉葱 ねぎ バナナ	県産もすくの美味しい 季節です 人気のもすく丼、お家 でも作ってみてね
13 火	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め おからサラダ アーサ汁 りんご	サラダサンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン	豚肉 おから 卵 乾燥あおさ ささみ かつお節	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト ねぎ りんご	コールスローサラダを サンドしたサラダ サンド食べやすくて 人気です
14 水	雑穀御飯 魚のキャロット焼き 豆腐ちゃんぶるー きのことわかめのみそ汁 オレンジ	三月菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 白ごま	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 卵 煮干し かつお節 ミルク	人参 キャベツ 玉葱 にら 舞茸 えのき ねぎ オレンジ	今日は浜下りです 三月菓子を持って 潮干狩りに行き ましょう!
15 木	<b>お弁当</b>	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!

\*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 4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	金	雑穀御飯 魚のサクサク焼き 野菜イリチー 南瓜のみそ汁 りんご	春のたけのこ御飯 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 もち米	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ ミルク	にんにく キャベツ 人参 いんげん 島人参 南瓜 えのき ねぎ りんご たけのこ水煮 みつば	パン粉のサクサクする 音を楽しみながら 食べましょう！
17	土	ハヤシライス グレープフルーツ 豆乳	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 胚芽クラッカー	豚肉 スキムミルク 調製豆乳 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ トマトホール缶 グレープフルーツ	ミモザの花を イメージしたサラダ かわいいですよ
19	月	肉うどん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	のりおにぎり ミルク	うどん 米	かつお節 豚肉 わかめ のり佃煮 味付けのり ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 胡瓜 みかん缶 バナナ	保育園のうどんは まだ麺をすすめる力が 不十分なため食べやすい ように短く切っています。
20	火	グリーンピース御飯 豆腐ハンバーグ ポイルブロックリー 春野菜スープ グレープフルーツ	オムレツサンド ミルク	米 もちきび パン粉 ロールパン マヨネーズ	合挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 卵 鶏もも肉 ベーコン 粉チーズ ミルク	グリーンピース 玉葱 にんにく キャベツ ブロッコリー 人参 アスパラガス コーン缶 グレープフルーツ ほうれん草	グリーンピース・人参 ブロッコリー、キャベツ アスパラ、コーン 春を感じながら 食べてね！
21	水	雑穀御飯 鮭の塩焼き いんげん五目炒め 絹ごしアーサ汁 オレンジ	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	鮭 豚肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	いんげん 玉葱 人参 乾しいたけ オレンジ	炒め物にはいろんな 食材を数多く使って よりバランスの良い 献立にしています。
22	木	雑穀御飯 納豆 大根と豚肉の煮付け ポテトサラダ 若竹汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ 生クリーム	納豆 豚肉 卵 ロースハム わかめ かつお節 調製豆乳	大根 人参 生椎茸 胡瓜 りんご しめじ 若細竹水煮 いちご グレープフルーツ	4月生まれのお ともたちへ おめでとうございます
23	金	雑穀御飯 魚の天ぷら ひじき炒め きゃべつと厚揚げの味噌汁 ブルーベリー	フルーツヨーグルト ノンソルト クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 ノンソルトクラッカー	白身魚 卵 ひじき 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ブルーベリーヨーグルト	いんげん にんじん 玉葱 キャベツ ブルーベリー 黄桃缶 バナナ	成長に必要な鉄分を 多く含むブルーベリーを おやつなどの間食に いいですね！
24	土	五目混ぜご飯 棒チーズ オレンジ 豆乳	パン ミルク	米 パン	鶏もも肉 ひじき 油揚げ チーズ 調製豆乳 ミルク	人参 乾しいたけ オレンジ	炊き上がりのご飯に 調理した材料を加える 混ぜご飯は簡単で失敗の ない料理。
26	月	雑穀御飯 豆乳シチュー ミモザサラダ ヤクルト	小豆蒸しケーキ 麦茶	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	鶏むね肉 鶏もも肉 豆乳 乳酸ドリンク 卵 ゆで小豆缶詰	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 クリームコーン缶 レタス 胡瓜 トマト	ミモザの花を イメージしたサラダ かわいいですよ
27	火	雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き キャベツ炒め 鶏レバー汁 グレープフルーツ	芋天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋	白身魚 豚肉 鶏レバー 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	キャベツ にんにく ピーマン 小松菜 ヤングコーン缶 人参 グレープフルーツ	柔らかい鶏レバーでの レバー汁。鶏もも肉も プラスしてあじくーたー に！
28	水	沖縄そば にがな白和え バナナ	おかかおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ ニガナ バナナ	マヨネーズを かくし味で使いました。 にがな白和えが 食べやすくなりコクが 加わりますよ。
30	金	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜とワカメのツナ和え コーンと卵のスープ りんご	ポロポロジュシー	米 もちきび 押麦 マヨネーズ	豚挽き肉 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ ツナ缶 卵 かつお節	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ レタス 胡瓜 りんご ホールコーン缶 からし菜	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 体の調子を整えて 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。

