



令和3年 5月

幼児食 予定献立表



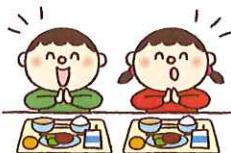
きりん保育園

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	土	鶏と野菜のあんかけ丼 バナナ 豆乳	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	鶏もも肉 調製豆乳 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく バナナ	丼ものの具は かたくり粉でトロミを つけるとまるで本格的 な料理になりますよ。
6	木	もすぐ丼 大根のシーケーサー風味 きのこの味噌汁 みかん缶	せんべい チーズ ミルク	米 せんべい	おきなわもすぐ 豚挽き肉 卵 かつお節 煮干し プロセスチーズ ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 シイクワシャー 舞茸 えのき 玉葱 みかん缶	もすぐに旬は初夏 4月から夏の終わりの 9月です。この時期は 冷凍ではなく生の もすぐが出回ります。
7	金	ケチャップライス チキンのから揚げ ポイルブロッコリー カットトマト りんごジュース	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 小麦粉 マヨネーズ	豚挽き肉 鶏もも肉 魚肉ソーセージ 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン 生姜 グリンピース トマト にんにく ブロッコリー ゴーヤー	今日は子供たちが 好きなお楽しみ メニュー。何が一番 好きかなー。
8	土	和風焼きうどん バナナ 豆乳		うどん	豚肉 ちき揚げ あおのり粉 調製豆乳	キャベツ 人参 玉葱 しめじ にら バナナ	麺料理は野菜が 少なく栄養が偏り がち。保育園給食は 具たくさんにして バランス良くしてます。
10	月	タコライス ブロッコリーのおかか和え もすぐのみそ汁 バナナ	フルーツゼリー シリアルビスケット	米 ゼリー ビスケット	合挽き肉 チーズ 糸削り節 煮干し おきなわもすぐ かつお節	玉葱 にんにく 人参 トマト缶 レタス トマト ブロッコリー えのき バナナ	大好きなタコライス！ つぶした大豆も入れて 栄養満点！
11	火	沖縄そば 野菜とささみの和え物 オレンジ	からし葉おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ささみ しらず干し	玉葱 人参 ねぎ キャベツ コーン缶 オレンジ からし葉	副菜に野菜の和え物を 添えてバランス良く！
12	水	雑穀御飯 鮭の照焼き おからイリチー キャベツのみそ汁 ブルーン	パンプキンサンド アセロラジュース	米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン マヨネーズ	鮭 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し チーズ	生姜 人参 乾しいたけ キャベツ しめじ にら ブルーン 南瓜	今日はアセロラの日 甘酸っぱくて ビタミンも豊富です。
13	木	雑穀御飯 油味噌 うちなー風イリチー 大根サラダ かき卵すまし汁 バナナ	黒糖ちんぴん ミルク	米 もちきび 押麦 ごまドレッシング 黒糖 小麦粉	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 刻み昆布 卵 かつお節	ごぼう 大根 人参 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ バナナ	緑の仲間は、病気に 負けない元気な体を 作ります いいんですよ
14	金	雑穀御飯 納豆 手作りナゲット パパイヤ炒め アーサの味噌汁 グレープフルーツ	オレンジケー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ママレード 小麦粉	納豆 ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 ミルク プレーンヨーグルト	青パパイヤ 人参 にら えのき グレープフルーツ	簡単ナゲット！ ビニール袋で混ぜて 揚げるだけです 挑戦してみてね！
15	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め オレンジ 豆乳	固体ヨーグルト せんべい	米 もちきび 押麦 せんべい	豚肉 調製豆乳 固体ヨーグルト	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ オレンジ	ヨーグルトは 整腸作用があり 下痢にも便秘にも いいんですよ
17	月	トマトチキンカレー 甘酢漬け かき卵すまし汁 オレンジ	簡単ココアスコーン ミルク	米 ジャガ芋 ホットケーキミックス 生クリーム	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 トマト缶 玉葱 胡瓜 セロリー りんご 葱 グリンピース キャベツ 赤ピーマン えのき オレンジ	トマトからダシが損れる のを知っていますか？ グルタミン酸が豊富で 美味しいダシが損れます
18	火	雑穀御飯 魚のよもぎ天ぷら 麸いりいちー 大根としめじの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 車ふ ブルーベリージャム 食パン	白身魚 卵 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	よもぎ キャベツ 人参 にら 大根 しめじ バナナ	ヨモギの美味しい 季節です。 今日は天ぷらの衣に 混ぜてみました。

*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 5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
19	水	スパゲティーミートソース 野菜サラダ わかめスープ グレープフルーツ	味噌おにぎり ミルク	スパゲッティ 白ごま 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ わかめ かつお節 ツナ缶 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー ピーマン トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト 乾しいたけ グレープフルーツ	大好きな ミートスパゲティー 小鉢のサラダも しっかり食べましょう
20	木	お弁当	ステイックパン 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!
21	金	雑穀御飯 魚の野菜あんかけ 豆腐の土佐揚げ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルーン	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 黒糖	白身魚 沖縄豆腐 糸割り節 煮干し かつお節 ミルク	人参 玉葱 ピーマン ねぎ ブルーン レーズン	アガラサーは 沖縄の方言で 蒸しカステラの事を いいます。
22	土	親子丼 バナナ 豆乳	カステラ ミルク	米 カステラ	きざみのり 卵 鶏もも肉 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 バナナ 乾しいたけ グリンピース	かつお節のだし汁の 香りがする親子丼 だしや野菜の甘みを 感じて子供たちの 味覚を育てます
24	月	雑穀御飯 ホワイトシチュー 干きやべつサラダ グレープフルーツ	ごまクリームサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン マヨネーズ ごまクリーム	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク ミルク 調製豆乳	玉葱 人参 セロリー クリームコーン缶 キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 グレープフルーツ	具だくさんのホワイト シチュー。いろんな 材料からの旨味で 美味しいってます。
25	火	グリンピース御飯 鶏の照り煮 クーブリチー もやしと油揚げのみぞ汁 オレンジ	アメリカンドック 豆乳	米 もちきび 黒糖 ホットケーキミックス 小麦粉	鶏もも肉 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ワインナー 卵 ミルク 調製豆乳	グリンピース 生姜 にんにく 切干し大根 人参 乾しいたけ もやし ねぎ オレンジ	春が旬のグリンピース (エンドウ豆)。 豆類が苦手な子には 本人の機嫌が良い日に 挑戦しましょう。諦めず 繰り返しが大切です
26	水	雑穀御飯 揚げ魚のトマト煮 きゃべつと厚揚げの中華風炒め しいたけの卵スープ ブルーン	フルーツヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 クラッカー	白身魚 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 ブレンヨーグルト	玉葱 セロリー 人参 にんにく トマト缶 しめじ パセリ りんご キャベツ ピーマン 乾しいたけ ブルーン みかん缶	酸味のあるトマト缶は 甘めの味付けで 作ると食べやすくなります。
27	木	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 ハニートマト わかめと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ 小麦粉	豚レバー 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク ブレンヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン 茄子 トマト パセリ グレープフルーツ バナナ	トマトの酸味が苦手なら はちみつをかけてみては どうでしょう。フルーツ 感覚で慣らしていくのも 良いでしょう。
28	金	どうもろこし御飯 白身魚のカレー照り焼き ブロックリーソテー さつま芋とパク Choi の味噌汁 果物缶	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 小麦粉 さつま芋	白身魚 ベーコン かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	ホールコーン缶 ブロックリー 人参 たけのこ水煮 黄桃缶 パク Choi パイン缶	いつもの照り焼き味に カレー粉をプラス。 レシピが広がります。
29	土	中華丼 オレンジ 豆乳	パン ミルク	米 黒糖 パン	豚肉 調製豆乳 ミルク	玉葱 人参 パク Choi 乾きくらげ オレンジ ヤングコーン缶 たけのこ水煮	野菜たっぷりの 中華丼! 意外ですがよく たべますよ!
31	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	味付けのり 豚肉 あおのり粉 ミルク 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し おきなわもずく 卵	生姜 人参 玉葱 ピーマン ねぎ オレンジ	今が旬のもずくは ミネラルが豊富です。 もずく酢、もずく丼 ヒラヤーチー、味噌汁 色々な料理を食べて みてね。

*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。

