



令和3年 6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	火	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 千切りイリチー じゃが芋と油揚げの味噌汁 オレンジ	スポンジケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 じゃが芋 小麦粉	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク	人参 いんげん 切干し大根 なら ねぎ オレンジ	大根を細切りにして 乾燥させた切り干し大根 カルシウム、食物繊維 が豊富です。
2	水	発芽玄米雑穀御飯 煮魚 豆腐ちゃんぶるー ごぼうの味噌汁 グレープフルーツ	黒胡麻黒糖 ちんすこう スティック胡瓜 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 黒ごま 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ にんじん なら ごぼう 大根 ねぎ 胡瓜 グレープフルーツ	発芽玄米は、玄米を わずかに発芽させたもの です。栄養価が高く 美味しので家庭でも 食べてみてね。
3	木	沖縄そば モーウィの梅和え物 バナナ	いなり寿司 小魚(かまが) 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 糸削り節 味付いなりの皮 カエリ	人参 玉葱 ねぎ モーウィ 梅干し バナナ	トロトロに煮付けた 三枚肉をのせた沖縄そばは 保育園の沖縄そばは 好評です。
4	金	雑穀御飯 魚フライ外カリッス きんぴらごぼう ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	シークワーサー ゼリー かんぱん	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ごま かんぱん	白身魚 卵 豚肉 プレーンヨーグルト ひじき わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	赤ピーマン 玉葱 ごぼう 人参 こんにゃく オレンジ シークワーサージュース	今日は虫歯予防デー 給食も噛むことを意識 して食べてみてね。
5	土	カレーチャーハン バナナ 豆乳	パン ミルク	米 パン	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン バナナ	カレー風味の食事は 食欲が進みますね。 夏バテにおすすめ!
7	月	雑穀御飯 魚のコーン焼き クープイリチー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	オートミール クッキー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 オートミール	白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ 卵 かつお節 煮干し ミルク	クリームコーン缶 葱 パセリ 切干し大根 人参 乾しいたけ 冬瓜 オレンジ レーズン クランベリードライ	乾燥野菜はうまみと 栄養が濃縮されています 子供達にも意外と 人気ですよ!
8	火	発芽玄米雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め ポテトサラダ もずくのみそ汁 グレープフルーツ	レバーペースト サンド フルーツ野菜 ジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび 白ごま じゃが芋 マヨネーズ 食パン 生クリーム	豚肉 厚揚げ豆腐 卵 ツナ缶 おきなわもすく かつお節 煮干し 鶏レバー	にんにく キャベツ 椎茸 玉葱 人参 胡瓜 コーン缶 えのき グレープフルーツ	ポソポソして少し 食べにくいレバーですが ペーストサンドに するとおいしく頂けます
9	水	ドライカレー ミモザサラダ ワカメのすまし汁 バナナ	フランスラスク ミルク	米 はちみつ マヨネーズ フランスパン	合挽き肉 鶏レバー 卵 わかめ きなこ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン レタス コーン缶 バナナ レッドキャベツ トマト 長葱	ミモザサラダは グリーンサラダに つぶした卵卵をのせた かわいいサラダです
10	木	雑穀御飯 チキンのコーンフレーク揚げ 野菜イリチー かき卵のみそ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト ウエハース	米 もちきび 押麦 小麦粉 コーンフレーク ウエハース	鶏もも肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく キャベツ 人参 もやし いんげん 玉葱 なら オレンジ バナナ みかん缶	無糖のコーンフレーク の衣がサクサクして カミカミ、噛む力を 強くします
11	金	雑穀御飯 鮭の南蛮漬け ゴーヤーちゃんぶるー 南瓜のみそ汁 ブルー	タンナファクルー チーズ 手作り赤しそ ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 タンナファクルー	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 胡瓜 人参 ゴーヤー 南瓜 トウモロコシ ブルーン 赤しそ レモン	しそジュースの季節です 簡単なのでお子さんと 一緒にクッキングに 挑戦!!
12	土	雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 グレープフルーツ 豆乳		米 もちきび 押麦 冷) 里芋	納豆 鶏もも肉 調製豆乳	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ グレープフルーツ	大人気の納豆味噌 油味噌の三枚肉を ひき割り納豆に変えた だけです、作ってみてね
14	月	雑穀御飯 魚の味噌漬け焼き 麩いりちー 冬瓜のすまし汁 オレンジ	サーターアングギー ミルク	米 もちきび 押麦 車心 小麦粉 黒糖	白身魚 卵 豚肉 かつお節 ミルク	生姜 キャベツ 人参 なら 冬瓜 しめじ ねぎ オレンジ	沖縄のお菓子 サーターアングギー 伝えたいですね! 子供たちに!

*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 6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 (かや熱となる)	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 火	薄切り肉そば オクラとトマトの酢の物 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり 小魚(かま)	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 わかめ 糸削り節 味付けのり カエリ	玉葱 人参 ねぎ オクラ トマト グレープフルーツ	薄切り豚肉を甘辛く 煮付けた肉そば。 今が旬のトマトと オクラの酢の物は あっさりさっぱり。
16 水	茄子の味噌煮丼 スイートコーン かき卵すまし汁 ブルー	ごまクリームサンド 豆乳	米 食パン ごまクリーム	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 調製豆乳	茄子 人参 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく ねぎ 椎茸 スイートコーン ブルー	旬の茄子は水分が多く みずみずしく美味しい。 茄子と味噌は相性良し! ご飯が進む料理です。
17 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? 楽しみですね!
18 金	雑穀御飯 ソフトハンバーグ ポテトのチーズ焼き ジュリアンスープ オレンジ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 じゃが芋 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 卵 ピザチーズ 鶏もも肉 鶏むね肉 ミルク	玉葱 にんにく 赤ピーマン パセリ キャベツ 人参 南瓜 オレンジ	豆腐を加えたハンバーグ はふっくらです。 ジュリアンスープとは 千切り野菜のコンソメ スープ。
19 土	和風そぼろ丼 ブルー 豆乳	パン ミルク	米 パン	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 調製豆乳 ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 ブルー	そぼろ丼に豆腐を プラスしてカルシウム アップ。
21 月	雑穀御飯 鶏天 ひじき炒め パクチョイの味噌汁 ブルー	ヨーグルト せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 カルシウムせんべい	鶏むね肉 青のり粉 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	にんにく いんげん 人参 玉葱 パクチョイ えのき ブルー	いろんな材料を入れて 作るひじき炒めは ついつい多く作りがち。 余ったら炊き上がり御飯 に加え混ぜご飯にして みてはどうでしょう。
22 火	かんだばーん 味噌汁 ふかし芋 小魚(かま) 胡瓜とみかんの和え物 ゆし豆腐汁 バナナ	ぜんざい (あまがし) 塩せんべい	米 さつまい芋 押麦 黒糖 塩せんべい	豚肉 ツナ缶 カエリ わかめ ゆし豆腐 かつお節 金時豆	カズラ 人参 ねぎ 乾しいたけ 胡瓜 みかん缶 バナナ	明日は沖縄の終戦記念日 慰霊の日です。昭和初期 の食事を再現して みました。当時は分量も 少なくもって粗末な食事 だったと思われます。
24 木	チキンカレー ゴーヤーの黒糖漬け トマトと卵のスープ ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 じゃが芋 黒糖 白ごま 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク 卵 かつお節 ミルク プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご ねぎ ゴーヤー トマト ブルー パイン缶	甘くて少しほろ苦い ゴーヤーの黒糖漬けは 初めての味かも・・・ ぜひ試してみてください。
25 金	発芽玄米雑穀御飯 タンダーフィッシュ 南瓜のそぼろ煮 鶏レバーとはんだまの味噌汁 グレープフルーツ	カミカミかき揚げ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉	プレーンヨーグルト 鶏挽き肉 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 卵 鮭 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 南瓜 人参 ハンダマ グレープフルーツ ごぼう	最近の家庭料理では 見かけない「はんだま」 はとても栄養価の高い 野菜なので挑戦して みましょう。
26 土	ソース焼きそば バナナ 豆乳	まんじゅう ミルク	茹で中華めん まんじゅう	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	麺料理は野菜不足に なりがちですが 焼きそばはたくさんの 野菜もいっしょに 食べれます!
28 月	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 ジャーマンポテト ワカメと油揚げの味噌汁 オレンジ	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ごま オートミール マシュマロ コーンフレーク	鶏もも肉 ベーコン わかめ 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 パセリ オレンジ	簡単に作れて お弁当の一品にもなる 鶏のケチャップ煮です。
29 火	発芽玄米雑穀御飯 豆まめミートローフ サラダスパゲッティ しいたけの卵スープ グレープフルーツ	お芋のかりんとう ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび パン粉 スパゲッティ マヨネーズ さつまい芋	豚挽き肉 牛挽き肉 レッドキドニー缶 卵 ツナ缶 ミルク かつお節	にんにく コーン缶 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 人参 乾しいたけ グレープフルーツ	食べなれていない 豆類を挽き肉と一緒に 調理しました。 食べられるかな?
30 水	雑穀御飯 きびなごカレー粉揚げ タマナーちゃんぶるー アーサ汁 バナナ	オムレツサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ロールパン マヨネーズ	きびなご 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 乾燥あおさ かつお節 ベーコン 卵 粉チーズ ミルク	キャベツ 人参 えのき バナナ ほうれん草	小魚はカルシウム たっぷり! しっかり噛んで食べて みましょう。

*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。

