



令和3年 10月

幼児食 予定献立表

きりん保育園



日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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	金	雑穀御飯 チキンのから揚げ 冬瓜味噌プシー 心のすまし汁 オレンジ	スコーン 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ふ 生クリーム	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 卵 ミルク 調製豆乳	生姜 にんにく 冬瓜 人参 乾しいたけ いら えのき ねぎ オレンジ ブルーベリージャム	沖縄の方言でンプシー とは、水分の多い野菜を 蒸して調理する事です。
2	土	オムライス グレープフルーツ 豆乳	シリアルビスケット ミルク	米 シリアルビスケット	鶏もも肉 卵 調製豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルーム缶 グリーンピース グレープフルーツ	ケチャップライスは しっかり水分を飛ばして 作ると美味しく 仕上がります。
4	月	親子丼 胡瓜とワカメの和え物 玉葱と油揚げの味噌汁 オレンジ	芋天ぷら ミルク	米 さつま芋 小麦粉	さざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ ツナ缶 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース 胡瓜 ねぎ オレンジ	シンプルな美味しさの 芋天ぷら！ 意外と人気なおやつです
5	火	発芽玄米雑穀御飯 さばの味噌焼き からし菜麩ちゃんぷるー アーサ汁 梨	黒糖バナナ ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 車ふ 黒糖 胚芽クラッカー	さば 白身魚 卵 ベーコン 乾燥あおさ かつお節 プレーンヨーグルト	生姜 からし菜 人参 キャベツ えのき 梨 バナナ	青魚を食べて 体の中の機能を活性化 させましょう。
6	水	雑穀御飯 鮭のチーズフライ パパイアいりちー 豆腐の味噌汁 ブルー	もずく入り ヒラヤーチー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉	鮭 粉チーズ 卵 ベーコン 沖縄豆腐 かつお節 煮干し おぎなわもずく ミルク	青パパイア 人参 いら 小松菜 ブルーン ねぎ	衣に粉チーズを混ぜて 作った鮭フライ！ 美味しく仕上がります。
7	木	雑穀御飯 酢鶏 マッシュポテト かき卵すまし汁 青切みかん	かき揚げ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ 青切みかん ごぼう 南瓜	酢鶏もいいけど 酢鶏は、柔らかくて 食べやすいので おすすめです。
8	金	秋の香りカレー コールスローサラダ (林檎) わかめスープ グレープフルーツ	パン ミルク	米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ マヨネーズ 白ごま パン	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 生しいたけ 舞茸 キャベツ りんご 乾しいたけ グレープフルーツ	秋の味覚きのこ！ 数種類のきのこを使った カレーライスです。
9	土	ソース焼きそば バナナ ミルク		茹で中華めん	豚肉 あおりの粉 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ バナナ	大好きな焼きそば。 たくさん食べて 元気いっぱいです！
11	月	雑穀御飯 レバーカツ 大根イリチー 卵とワカメのみそ汁 青切みかん	さつま芋はったい粉 まぶし ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 さつま芋 はったい粉	豚レバー 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 大根 人参 いら 青切みかん	さつま芋のはったい粉 まぶし、はったい粉が 香ばしくておいしい ですよね～
12	火	さつま芋御飯 さんまのかりかり揚げ 野菜の納豆和え きのこ豚肉の汁 ブルー	サラダサンド ぶどうジュース	米 さつま芋 黒ごま 食パン マヨネーズ	さんま 白身魚 挽きわり納豆 ささみ 糸削り節 豚肉 かつお節 煮干し	生姜 キャベツ 小松菜 人参 舞茸 えのき 玉葱 ブルーン 胡瓜 ぶどうジュース	さつま芋やさんま きのこの美味しい 季節です
13	水	和風そぼろ丼 ステック甘酢野菜 ごぼうと油揚げのみそ汁 青切みかん	ちんすこう ミルク	米 黒糖 小麦粉	さざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 ごぼう ねぎ 青切みかん	青切みかんの 酸味と少しの苦みが 夏の疲れをやわらげ ます
14	木	胚芽ロールパン あったかポトフ 南瓜サラダ チーズ バナナ	クファージュシー ミルク	胚芽ロールパン 米 じゃが芋 マヨネーズ	鶏もも肉 ウィンナー プロセスチーズ 豚肉 ひじき ミルク	大根 白菜 人参 生姜 南瓜 レーズン バナナ 乾しいたけ にんじん ねぎ	お肉やお野菜を 柔らかかく煮込んだ ポトフ、食べやすく 栄養満点！
15	金	発芽玄米雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 野菜イリチー パンプキンスープ ブルー	パン ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび パン	鶏もも肉 豚肉 スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ もやし いら 南瓜 クリームコーン缶 パセリ ブルーン	生クリームを使わず クリームコーン缶で 代用したパンプキン スープ。コーンの 甘味がポイントです。

\*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。





令和3年 10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 土	雑穀御飯 のり納豆 豚肉と野菜のみそ炒め フルーツ野菜ジュース バナナ	スティックパン 豆乳	米 もちきび 押麦 パン	納豆 糸削り節 豚肉 調製豆乳	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ バナナ	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない元気な 体を作ります
18 月	雑穀御飯 ちくわの磯天ぷら チキンとじゃが芋の甘辛煮 きゃべつとえのきの味噌汁 青切みかん	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 黒糖 芋くず タビオカ粉	ちくわ 白身魚 あおのり粉 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し きなこ ミルク	玉葱 人参 キャベツ グリーンピース えのき 青切みかん	サクッと軽い ちくわの磯天ぷら。 天ぷら衣に青のり粉や カレー粉、ごまなどを 混ぜたりすると味変 できますよ。
19 火	雑穀御飯 ホイコウロウ スクランブルエッグ きのこの味噌汁 オレンジ	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	豚肉 豚バラ肉 卵 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 合挽き肉 レッドキドニー缶	キャベツ だけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン 長葱 玉葱 コーン缶 にんにく しめじ 大根 オレンジ トマト缶 えのき ぶどうジュース	こってり味の ホイコウロウ。 貝だくさんで ご飯も進みます。
20 水	雑穀御飯 ホワイトシチュー かに風味大根サラダ 乳酸ドリンク	まんじゅう 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま まんじゅう	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 牛乳 かに風味かまぼこ 乳酸ドリンク 調製豆乳	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 大根 青しそ	シチューなどの 1品料理には 多種類の食材を使うと バランス良い食事 になりますよ
21 木	<b>お弁当</b>	かすてら 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！
22 金	雑穀御飯 白身魚のマヨチーズ焼き くーびいりちー 白菜と玉ねぎの味噌汁 りんご	レバーペースト サンド ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 食パン 生クリーム	白身魚 粉チーズ 刻み昆布 豚肉 煮干し かつお節 鶏レバー ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ 切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ 白菜 りんご セロリー	家庭でも乾物類を 使っていますか？ 洋食では摂りにくい 食物繊維やミネラルが いっぱいですよ。
23 土						
25 月	雑穀御飯 のり納豆 焼き魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	石垣まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マカロニ マヨネーズ さつま芋 黒ごま	納豆 のり佃煮 卵 白身魚 かつお節 煮干し ミルク	にんじん 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 小松菜 グレープフルーツ	焼き魚に野菜あんを かけてボリューム アップ！野菜も一緒に 食べてね。
26 火	ソーキそば からし菜白和え 青切みかん	鮭おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ 白ごま	ソーキ骨 かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 鮭 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ からし菜 青切みかん	保育園のそばは 化学調味料を使って いません。
27 水	チキンカレー 果物入りフレンチサラダ あっさりコンソープ ブルー	フルーツゼリー 塩せんべい	米 じゃが芋 ゼリー せんべい	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏挽き肉 牛乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 マッシュルーム缶 りんご グリンピース キャベツ レッドキャベツ ブルー みかん缶 パセリ クリームコーン缶 胡瓜	たまにはサラダに 果物缶を加えると サラダデザート 感覚で美味しく 楽しい1品に！
28 木	雑穀御飯 味付けのり 魚の味噌漬け焼き 春雨サラダ きのこ大根の味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 春雨 白ごま 小麦粉	味付けのり 白身魚 ローズハム 卵 かつお節 煮干し ミルク	生姜 胡瓜 人参 えのき しめじ 大根 りんご 南瓜	10月生まれの おともだち～ おめでとうございませ
29 金	雑穀御飯 焼肉 大根酢の物 アーサと豆苗のスープ 柿	クッキー ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	豚肉 乾燥あおさ かつお節 卵 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 大根 胡瓜 トウモロコシ 柿	みんなの好きな 焼肉にはあっさりした 酢の物とスープを 合わせてバランス良く
30 土	鶏そぼろ丼 オレンジ 豆乳	プリン 胚芽クラッカー	米 プリン 胚芽クラッカー	鶏挽き肉 卵 調製豆乳	人参 玉葱 いんげん オレンジ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理を お願いします

\*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。

