



令和3年 11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
1	月	中華丼 お芋のオレンジソース 豆腐の味噌汁 プルーン	スティックパン ココア	米 黒糖 さつまい 芋パン	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ しめじ たけのこ水煮 プルーン	具だくさんの中華丼は あじくーたー。 たくさんの野菜が入って ますがペロリと食べて います
2	火	雑穀御飯 さんま梅煮 麩いりちー 茄子の味噌汁 梨	オムレツサンド ミルク	米 もちきび 押麦 ロールパン 黒糖 マヨネーズ 車麩	さんま 白身魚 卵 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ベーコン 粉チーズ ミルク	梅干し キャベツ 人参 たら 茄子 玉葱 梨 ほうれん草	丸ごとさんまを食せる 梅煮はお酢のカも借りて 骨ごと食べることが 出来ます。
4	木	スパゲティーミートソース お豆腐サラダ もやしスープ バナナ	味噌おにぎり ミルク	スパゲッティ 白ごま 白ごま 米	牛挽き肉 豚挽き肉 チーズ 豆腐 のり しらす干し 糸削り節 かに風味かまぼこ かつお節 ツナ缶 ミルク	にんにく 玉葱 ねぎ セロリー 人参 ピーマン トマト缶 赤ピーマン 青しそ ホールコーン缶 もやし バナナ	野菜サラダに食べやすく サイコロ状に切った 木綿豆腐をプラスして ドレッシングをかける。 ツナサラダよりヘルシー かつ栄養もアップ!
5	金	ハヤシライス 温野菜サラダ わかめすまし汁 みかん	ジャムサンド ミルク	米 食パン ごまドレッシング	豚肉 ささみ わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマトホール缶 ブロッコリー ホールコーン缶 みかん ブルーベリージャム	大好きなハヤシライス 副菜のサラダと汁物 も一緒に食べて バランスを整えます
6	土	じゃこチャーハン コーンと卵のスープ バナナ	パン ミルク	米 白ごま パン	しらす干し 卵 ベーコン かつお節 ミルク	人参 小松菜 にんにく ホールコーン缶 玉葱 貝割れ大根 バナナ	カルシウムたっぷりの じゃこチャーハン。 家庭でもどうぞ。
8	月	雑穀御飯 ぎせい豆腐 クープイリチー いなむどっち グレープフルーツ	えびと野菜の かき揚げ フルーツ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 刻み昆布 豚肉 かまぼこ かつお節 あみえび	人参 ねぎ しめじ 切干し大根 乾しいたけ 大根 切こんにゃく グレープフルーツ 玉葱 いんげん れんこん	沖縄の子供達は あじくーたーの うちなー料理が 大好きです!
9	火	うっちゃんライス ドライカレー シークワサーなます かき卵のすまし汁 みかん	黒糖バナナ ヨーグルト 野菜クラッカー	米 はちみつ 黒糖 クラッカー	合挽き肉 鶏レバー 卵 わかめ かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 ピーマン 大根 トマトホール缶 レーズン みかん シークワサー バナナ	県産シークワサーの 時期です。お家で お魚やお肉にちよっと かけて食べてみてね! 今日はなますに使うて いま〜す
10	水	味噌ラーメン スイートコーン 梨	おかかおにぎり 豆乳	茹で中華めん 白ごま 米	かつお節 煮干し 豚肉 なた 糸削り節 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 にんにく 生姜 長葱 キャベツ もやし たら 梨 スイートコーン	ラーメン!と聞くと 子供達はみんな テンションがあがります
11	木	発芽玄米雑穀御飯 味付けのり きびなご磯から揚げ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 柿	ソーメンイリチー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 そうめん	味付けのり きびなご 白身魚 あおのり粉 鶏挽き肉 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	玉葱 生姜 南瓜 ほうれん草 柿 人参 たら	発芽玄米カミカミ! よく噛んで食べてね 不足がちな栄養素が 含まれています
12	金	芋栗ごはん さば照焼き 大根イリチー きのこのみそ汁 りんご	野菜とチーズの ケーキサレ ミルク	胚芽米 もちきび さつまい くり水煮 黒ごま 小麦粉	さば 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ウインナー プロセスチーズ ミルク	生姜 大根 人参 たら 舞茸 えのき 生しいたけ 玉葱 りんご パセリ	秋の食材は、寒い冬に 向けて栄養分や甘味等 が蓄えられ美味しい物 が多くなるんですよ!
13	土	雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 アーサ汁 みかん		米 もちきび 押麦 冷) 里芋	納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節	大根 ごぼう 人参 れんこん 乾しいたけ ねぎ みかん	納豆みそは人気メニュー です。簡単なので お家でも作ってみてね
15	月	すきやき丼 野菜のツナマヨ和え 南瓜の味噌汁 オレンジ	豆乳牛乳くずもち チーズ 麦茶	米 マヨネーズ 芋くず タピオカ粉 はったい粉	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し 調製豆乳 牛乳 プロセスチーズ	玉葱 白菜 長葱 春菊 糸こんにゃく キャベツ 人参 胡瓜 南瓜 オレンジ	甘辛く煮た豚肉の すきやきはみんなが 好きな味。野菜も たくさん食べられます。

*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。





令和3年 11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
16	火	雑穀御飯 魚フライ外かつりー ひじき煮 小松菜とえのきの味噌汁 柿	玄米ジュース りんご 塩せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 玄米 黒糖 せんべい	白身魚 卵 ひじき プレーンヨーグルト 豚肉 かつお節 煮干し	赤ピーマン 玉葱 糸こんにゃく れんこん 人参 小松菜 えのき 柿 生姜 りんご	タルタルソースに ヨーグルトを混ぜて 脂肪分を減らして います
17	水	中味そば 野菜のナムル みかん	ふりかけおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば すりごま 米	豚中味 豚肉 かつお節 味付けのり 調製豆乳	切こんにゃく 人参 乾しいたけ 玉葱 生姜 ねぎ 胡瓜 もやし みかん ホールコーン缶	中味汁をトッピングした 中味そば。 柔らかくてみんな 大好きです
18	木	カレーチャーハン 大根サラダ ワカメと絹豆腐の味噌汁 梨	焼き芋 ミルク	米 マヨネーズ すりごま さつま芋	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 梨	さつま芋の美味しい 季節です。 甘くて栄養価の 高いお芋、幼児に おすすめです
19	金	雑穀御飯 味付けのり 赤魚煮付け 柿と大根のなます レバーとはんだまの味噌汁 ブルー	ピーチケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	味付けのり 赤魚 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 プレーンヨーグルト ミルク 卵	生姜 大根 柿 人参 ハンダマ ブルー 黄桃缶	ハンダマは鉄分や ビタミン類も豊富で ポリフェノールも たっぷり。抗酸化作用で 老化防止も期待。
20	土	マーボー豆腐丼 白菜と豆苗のスープ グレープフルーツ	パン ミルク	米 パン	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ とうみょう グリーンピース 白菜 グレープフルーツ	具だくさんのマーボー 野菜料理の小鉢を 添えてさらに栄養が アップ!
22	月	チキンきのこカレー 甘酢大根スティック コーンと野菜のスープ みかん	オートミール クッキー ミルク	米 じゃが芋 オートミール 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 かつお節 卵 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ えのき マッシュルーム缶 南瓜 りんご 大根 レーズン クリームコーン缶 葱 みかん クランベリー	オートミールは 栄養価の高い食材です。 食物繊維が豊富で鉄分も 多く含まれています。
24	水	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き マッシュかぼちゃ 豆腐の味噌汁 梨	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 赤ピーマン いら 生姜 南瓜 ほうれん草 ねぎ 梨	緑の仲間の食品は (お野菜や果物) 体の調子を整え 元気をだしてくれます
25	木	黒米ごはん 鮭の塩焼き 大根と2色人参の炒め煮 ワカメときのこの味噌汁 ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 黒米 小麦粉 生クリーム	鮭 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	大根 人参 島人参 いんげん しめじ 長葱 ブルー 果物	黒米は白米に比べて 蛋白質やビタミン類を 豊富に含みます。 たまには家庭でも 試してみてください。
26	金	照り焼きチキンバーガー ポテトサラダ ミネストローネ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	バーガーパン 米 マヨネーズ 押麦 じゃが芋	鶏もも肉 豚バラ肉 レッドキドニー缶 付けのり ミルク	キャベツ コーン缶 パセリ 人参 玉葱 トマト缶 パナナ	上手にチキンバーガー 食べられるかな? 野菜たっぷりの ミネストローネも しっかり食べましょう!
27	土	茄子味噌丼 豆乳 みかん	タンナファクルー チーズ ミルク	米 タンナファクルー	豚肉 調製豆乳 プロセスチーズ ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン みかん	丼ぶりは食べやすく 食が進みます。 野菜とたんばく質が 一緒に摂れるのも 良いですね。
29	月	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!
30	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜と厚揚げの中華風炒め アーサ汁 りんご	揚げパン ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ コッパン	白身魚 厚揚げ豆腐 乾燥あおさ かつお節 きな粉 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 白菜 ピーマン えのき りんご	揚げパンは リクエストが多い おやつです。

*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。

