



令和3年 12月

幼児食 予定献立表



きりん保育園

日	曜日	献立名	おやつ	ぎいの食品 (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	水	薄切り肉そば ごぼうサラダ 柿	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 すりごま 白ごま	豚肉 かつお節 ちき揚げ ツナ缶 味付いなりの皮	玉葱 人参 ねぎ ごぼう ホールコーン缶 胡瓜 柿	今日のおそばは 三枚肉ではなく 薄切り肉を甘辛く 煮付けました。
2	木	発芽玄米雑穀御飯 手作りナゲット 千切りイリチー わかめと玉葱の味噌汁 みかん	黒糖アガラサー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ 小麦粉 黒糖	ささみミンチ 沖縄豆腐 刻み昆布 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	切干し大根 人参 にら 玉葱 みかん レーズン	乾物野菜は 栄養が凝縮されてます。 家庭でも使ってみてね。
3	金	雑穀御飯 鯖塩焼き 野菜イリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 ブルーベリー	うむくじ ひらやーちー 小魚 フルーツ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 タピオカ粉	さば 白身魚 卵 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ツナ缶 カエリ	生姜 キャベツ 人参 いんげん 島人参 小松菜 ブルーベリー にら	小松菜は鉄分、 ビタミンCが豊富です。 葉野菜が美味しい 季節になります。。
4	土	そば煮丼 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	まんじゅう ミルク	米 じゃが芋 まんじゅう	合挽き肉 煮干し かつお節 ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん ねぎ バナナ	丼ぶりは 食欲がすすみます。 お野菜も蛋白質も 一緒に食べて いいですね!
6	月	雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー 温野菜サラダ みかん	簡単ココアスコーン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 生クリーム ごまドレッシング ホットケーキミックス	鶏もも肉 ミルク スキムミルク	玉葱 セロリー 人参 しめじ 生しいたけ ピーマン ブロッコリー カリフラワー みかん	カレーやシチューなどの 1品料理は苦手な食べ物を 克服するチャンス!
7	火	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら くーびりりちー きゃべつとえのきの味噌汁 りんご	みるくぜんざい カルシウム ウエハース	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋 ウエハース	白身魚 刻み昆布 卵 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆 加糖練乳 加工牛乳 スキムミルク	にら 切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ キャベツ えのき りんご	ニラと油は相性抜群。 味はもちろんビタミンA の効果で疲労回復に なります。
8	水	雑穀御飯 チキンカツ コールスローサラダ 南瓜の味噌汁 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 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 食パン ごまクリーム	鶏むね肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳	にんにく キャベツ 人参 りんご パセリ 南瓜 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	パン粉サクサクで 香ばしいチキンカツ。 保育園で1から手作り しています。
9	木	雑穀御飯 おでん 野菜の納豆和え アーサ汁 みかん	スティックパイ りんご ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 パイシート	ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 挽きわり納豆 ミルク 糸削り節 乾燥あおさ	大根 キャベツ 小松菜 人参 えのき みかん りんご	ソーキ入りの うちなー風おでん。 この季節は温かい ものが食べた くなりますよね~
10	金	雑穀御飯 魚のAエイルボンバター風味 マカロニサラダ 冬野菜スープ りんご	サラダサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 食パン	白身魚 卵 ささみ ロースハム 鶏もも肉 ミルク	パセリ レモン 胡瓜 ホールコーン缶 人参 にんにく 玉葱 白菜 れんこん ごぼう 乾しいたけ りんご キャベツ	スープの中にくっ 冬野菜が入っているのか 探してみましょう。
11	土	スパゲティーナポリタン コンスープ バナナ		スパゲッティ	ロースハム 卵 かつお節	玉葱 人参 しめじ ピーマン トマト缶 クリームコーン缶 パセリ バナナ	大好きなスパゲティ ピーマンやきのこも 入れておいしく いただきます!
13	月	とうもろこし御飯 豚肉と三色豆のトト煮込み ふかし芋 卵スープ みかん	ヨーグルトパフェ	米 もちきび さつま芋 コーンフレーク	豚肉 ウインナー レッドキドニー缶 卵 鶏もも肉 かつお節 プレーンヨーグルト	ホールコーン缶 人参 玉葱 大根 枝豆 トマトホール缶 みかん バナナ みかん缶 りんご	豚肉と豆の煮込みは あじくーたー。 栄養もたっぷりです。
14	火	雑穀御飯 魚のから揚げ いんげん五目炒め 豆腐と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	ツナポテトサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 ちき揚げ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	いんげん 人参 玉葱 乾しいたけ 小松菜 グレープフルーツ らっきょう 胡瓜	マヨネーズと胡瓜に 甘酢らっきょうを 加えたら即席タルタル ソースの出来上がり!

*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 12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
15	水	肉うどん 大根甘酢和え みかん	味噌おにぎり ミルク	うどん 米	かつお節 豚肉 ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 大根 二十日大根 みかん	甘辛くした豚肉と 野菜をのせたうどんは ポリウム満点。 食べごたえ十分です。
16	木	お弁当	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！
17	金	発芽玄米雑穀御飯 さばの味噌焼き 肉じゃが かぶのすまし汁 りんご	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび ジャガ芋 オートミール こま マシュマロ コーンフレーク	さば 白身魚 豚肉 かつお節 ミルク	生姜 玉葱 人参 糸こんにゃく かぶ グリーンピース ねぎ 生しいたけ りんご	今日のすまし汁には かぶが入っています 大きなかぶを読んで 味わって食べてね！
18	土	ハヤシライス わかめすまし汁 グレープフルーツ	かすてら ミルク	米 かすてら	豚肉 豚レバー スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	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	ハヤシライスに スキムミルクをプラス してカルシウム アップ！！
20	月	雑穀御飯 鮭の照焼き 野菜イリチー 茄子のみそ汁 みかん	型抜きクッキー 小魚 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉	鮭 豚肉 鶏レバー 油揚げ かつお節 煮干し 卵 カエリ ミルク	生姜 キャベツ 人参 島人参 ピーマン 茄子 ねぎ みかん	もうすぐクリスマス お子さんと一緒に かわいい型抜きクッキー 作ってみてね！
21	火	胚芽ロールパン チキングラタン スティック野菜 白菜スープ バナナ	雑穀ふりかけ おにぎり ミルク	胚芽ロールパン ジャガ芋 パン粉 米 雑穀ミックス	鶏もも肉 ピザチーズ 豚肉 味付けのり ミルク	玉葱 ブロccoli 胡瓜 大根 白菜 クリームコーン缶 人参 生姜 ねぎ バナナ	温かいグラタンと 生姜入り白菜スープで 体を温めます
22	水	トゥンジージュシー 南瓜のそぼろ煮 甘酢ゆず大根 ゆし豆腐 ブルーベリー	パン ミルク	米 田芋水煮 パン	豚肉 ひじき 合挽き肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ ミルク かつお節	人参 乾しいたけ ねぎ 南瓜 玉葱 生姜 大根 島人参 ゆず ブルーベリー	今日は冬至メニュー 体を温める食材を 食べて寒い冬を 元気に過ごしましょう
23	木	雑穀御飯 さんま梅煮 大根と島人参の炒め煮 ほうれん草のみそ汁 りんご	ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 黒糖 小麦粉 生クリーム	さんま 白身魚 卵 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	梅干し 大根 人参 島人参 たら りんご ほうれん草 果物	島人参は沖縄の方言で チヂクニーとい います。彩も良くて おいしいですよ
24	金	ケチャップライス グリルチキン ポテトサラダ コーンスープ フルーツゼリー	シリアルビスケット ミルク	米 ジャガ芋 マヨネーズ ゼリー ビスケット	合挽き肉 鶏手羽元 鶏もも肉 卵 鶏むね肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 クリームコーン缶 セロリー	クリスマスメニュー！ 星型にカットした 人参もかわいいですね
25	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め わかめすまし汁 みかん	タンナファクルー チーズ ミルク	米 もちぎび 押麦 タンナファクルー	豚肉 わかめ かつお節 ミルク プロセスチーズ	にんにく キャベツ 玉葱 にんにく しめじ みかん	今日は和風の かつおだしの香りが する給食になっています
27	月	親子丼 大根サラダ ワカメと絹豆腐の味噌汁 みかん	スイートポテト 豆乳	米 ごまドレッシング さつま芋 生クリーム	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ ミルク 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 人参 乾しいたけ 大根 胡瓜 みかん ホールコーン缶	大根を選び方は 色が白くハリがあり ひげ根がまっすぐ並んで いる物がいいですよ。
28	火	年越し沖縄そば おからサラダ ブルーベリー	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ おから 卵 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト ブルーベリー	少し早目の年越しそば です。良いお年を お迎えください。

*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。

