



令和4年 1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
4	火	チキンカレー 温野菜サラダ 大根スープ フルーツポンチ	黒糖ちんすこう 豆乳	米 じゃが芋 ごまドレッシング 白ごま 黒糖 黒ごま 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 調製豆乳	生姜 人参 玉葱 りんご グリンピース ブロッコリー 南瓜 大根 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	新年あけまして おめでとうございます。 今年も栄養があり 美味しく安全な給食を 目指して頑張ります！
5	水	黒米ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め 花麩のすまし汁 ブルー	スティックパン ココア	米 黒米 花ふ パン	鮭 ひじき 豚肉 かまぼこ かつお節 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ 大根 みつば ブルー	赤飯風の黒米ご飯に 焼き魚、具だくさんの ひじき、園児用に料理 した保育園流の お正月料理です。
6	木	マーボー豆腐丼 シークワサーなます パクチョイの味噌汁 りんご	みそおにぎり ミルク	米	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 人参 グリンピース 大根 シークワサー パクチョイ りんご	大根と人参の酢物 なますにシークワサー を加えて風味豊かに。
7	金	ウチナー七草シューシー 照り焼きチキン 南瓜サラダ フルーツゼリー	田芋から揚げ ミルク	米 冷) 里芋 はちみつ マヨネーズ ゼリー 田芋水煮 さつま芋	豚肉 かつお節 鶏もも肉 ミルク	乾しいたけ よもぎ 春菊 島人参 南瓜 枝豆	シューシーだけど 七草粥とは春の七種の 野菜が入った白粥です。 年末から年始にかけての 疲れた胃腸をリセット します。
8	土	ソース焼きそば 卵スープ バナナ	パン ミルク	茹で中華めん パン	豚肉 あおりの粉 卵 かつお節 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ ホール コーン缶 パナナ	具だくさんの 焼きそば！ 野菜もたくさん食べて いいですね！
11	火	ハヤシライス 甘酢フィテック野菜 わかめすまし汁 バナナ	鏡開きぜんざい	米 押麦 黒糖 さつま芋 白玉粉	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 金時豆	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ 舞茸 トマトホール缶 胡瓜 大根 パナナ	今日はかがみ開きです お正月に飾った 鏡餅の餅を頂く日です
12	水	雑穀御飯 ぎせい豆腐 白菜とりんごのサラダ 魚汁 いちご	クリームチーズと 南瓜のサンド ミルク	米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン マヨネーズ	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 ツナ缶 赤魚 刻み昆布 かつお節 クリームチーズ ミルク	人参 には 乾しいたけ 白菜 ホールコーン缶 りんご 大根 島人参 生姜 ねぎ いちご 南瓜 レーズン	魚汁のお魚は 柔らかくて、子供達が 食べやすくて いいですね！
13	木	発芽玄米御飯 納豆味噌 おでん ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	黒豆ヨーグルト 胚芽クラッカー	発芽玄米 米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖 胚芽クラッカー	納豆 ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 はんぺん かつお節 プレーンヨーグルト きな粉 黒豆	大根 ほうれん草 グレープフルーツ	寒い日は、温かい おでんを食べて 元気をだしましょう！
14	金	さばほぐし丼 白菜のみそ汁 りんご	栗きんとん ミルク	米 白ごま さつま芋 くり	さば 鮭 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 からし菜 人参 白菜 りんご	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
15	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 絹ごし豆腐のすまし汁 みかん	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ ねぎ みかん	みそ味の野菜炒めは 食べやすいので 子供たち、よく食べ ますよ！
17	月	牛丼 きゃべつとしらすの和え物 大根の味噌汁 ブルー	ひらやーちー ミルク	米 白ごま 小麦粉	牛肉 しらす干し かつお節 煮干し ツナ缶 卵 ミルク	玉葱 人参 生しいたけ こんにゃく にんにく 生姜 グリンピース キャベツ 胡瓜 大根 ねぎ ブルー には	給食の大量で作る 牛丼は味くーたーに なります。野菜の 甘みと牛肉のうまみが たっぷりです

*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。





2024年 1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
18	火	雑穀御飯 味付けのり 焼き魚カレーかけ ジャーマンポテト アーサと豆苗のスープ りんご	さつま芋きなこ まぶし ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ジャが芋 さつま芋	味付けのり 白身魚 牛乳 ベーコン 乾燥あおさ きなこ かつお節 ミルク	クリームコーン缶 ピーマン 玉葱 パセリ にんにく 人参 りんご トウモロコシ	いつもの塩焼きの魚に クリームソースを かけてみたら ワンランク上の料理に なりました。
19	水	中味そば 大根うちん和え バナナ	かまぼこおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚中味 豚肉 卵 かつお節 魚のすり身	切こんにゃく 人参 乾しいたけ 玉葱 生姜 ねぎ 大根 バナナ 梅干し ごぼう にら	中味汁と沖縄そばが 合体!! 両方の良いとこ どりで美味しいおそば ですよ。
20	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? 楽しみですね
21	金	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ おからイリチー 小松菜とえのきの味噌汁 りんご	ジャムサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 食パン	きびなご 白身魚 あおのり粉 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し ミルク	人参 もやし 小松菜 乾しいたけ えのき りんご ブルーベリージャム	大量調理のおから イリチーは滋味深く あじくーたー。 美味しく出来ました。
24	月	冬の根菜野菜カレー 柚子白菜甘酢漬け かき卵すまし汁 みかん	オレンジ 蒸しケーキ ミルク	米 ジャが芋 冷)里芋 小麦粉 マーマレード	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 ミルク	生姜 玉葱 人参 れんこん水煮 大根 りんご 白菜 えのき ねぎ みかん	冬の根菜をカレーの 具材に入れてます。 何が入っているか 探してみてください。
25	火	胚芽ロールパン サーモングラタン チキンサラダ 白菜スープ バナナ	ふりかけおにぎり 豆乳	胚芽ロールパン マカロニ パン粉 マヨネーズ 米	鮭 牛乳 ささみ ピザチーズ 豚肉 味付けのり 調製豆乳	玉葱 ブロッコリー レタス ホールコーン缶 トマト 白菜 人参 クリームコーン缶 生姜 ねぎ バナナ	寒くなると クリーム系の献立が 食べたくなりますね。
26	水	田芋おこわ 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ほうれん草と春菊のお浸し 根菜の味噌汁 プルーン	固形ヨーグルト シリアルビスケット	米 もち米 田芋水煮 シリアルビスケット	豚肉 厚揚げ豆腐 ささみ 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	人参 乾しいたけ ねぎ 大根 ごぼう ほうれん草 春菊 れんこん プルーン	今日の給食は 冬野菜をたっぷり 使った献立です。
27	木	和風そぼろ丼 トマトの胡麻酢和え ほうれん草の味噌汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 白ごま 小麦粉 生クリーム	ぎざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 トマト 胡瓜 ほうれん草 バナナ みかん缶 いち ご	1月生まれのお ともだちへ おめでとうございま す
28	金	雑穀御飯 レバーカツ ブロッコリーソテー ワカメと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	コーンスープ 野菜クラッカー バナナ	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉	豚レバー 卵 鶏もも肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し 豚バラ肉 牛乳	にんにく ブロッコリー カリフラワー 人参 グレープフルーツ 南瓜 玉葱 クリームコーン缶 バナナ	レバーが苦手な子も レバーカツは 食べやすくチャレンジ しやすいです。 まずは一口から!
29	土	鶏と野菜のあんかけ丼 もずくの味噌汁 みかん	カステラ ミルク	米 かすてら	鶏もも肉 なた おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく ねぎ みかん	今日の丼は たんぱく質とたっぷりの 野菜を使っています。
31	月	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き マッシュかぼちゃ 白菜の味噌汁 みかん	揚げパン ミルク	米 もちぎび 押麦 コッペパン	豚肉 かつお節 煮干し きな粉 ミルク	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 南瓜 白菜 人参 しめじ みかん	揚げパンは 大人気のおやつです。 お家でも作って 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。

