



令和4年 2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 魚のタルタルパン粉焼き 野菜イリチー じゃが芋の味噌汁 りんご	えびと野菜の かき揚げ ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ パン粉 じゃが芋 小麦粉	白身魚 豚肉 煮干し かつお節 あみ えび 卵 ミルク	らっきょう キャベツ 人参 島人参 からし菜 玉葱 ねぎ りんご いんげん れんこん	タルタルパン粉焼き 甘酢らっきょうが アクセントになり 美味しく仕上がります
2	水	ケチャップライス 大根サラダ 南瓜コーンスープ バナナ	焼き芋 ミルク	米 ごまドレッシング 生クリーム さつま芋	豚肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 胡瓜 グリーンピース 大根 コーン缶 南瓜 バナナ クリームコーン缶 パセリ	旬の大根は みずみずしく 美味しいですよ。 今日はサラダで いただきます。
3	木	恵方巻き 五目煮 あさり味噌汁 いちご	ジャムサンド ミルク	米 白ごま マヨネーズ 食パン	卵 ツナ缶 ミルク かに風味かまぼこ 焼きのり 鶏もも肉 殻付あさり かつお 節 絹ごし豆腐	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご いちごジャム	鬼は外～ 福は内～ 今年の恵方は 北北西です。
4	金	野菜そば やま芋ニラいりちー みかん	しまな-ジュ- シー チーズ	ゆで沖縄そば やまいも 米	かつお節 豚肉 豚バラ肉 プロセスチーズ	キャベツ 人参 ねぎ 玉葱 なら みかん 乾しいたけ からし菜	グローブみたいな形の やま芋！ 白色や紫色があります。 みなさん、どちらが 好きですか？
5	土	鶏そぼろ丼 ワカメときのこの味噌汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米 パン	鶏挽き肉 卵 わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん しめじ 長葱 グレープフルーツ	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる丼ぶり。 忙しい日の献立に おすすめです。
7	月	チキンカレー トマトと大根の酢の物 えのきのすまし汁 ブルー	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 鶏レバー わかめ かつお節 卵 ミル ク	生姜 人参 セロリー 玉葱 りんご 胡瓜 グリーンピース 大根 トマト えのき ブルー レーズン クランベリー	オートミールクッキー ビタミンや食物繊維 が多く含まれて います。
8	火	雑穀御飯 魚のキャロット焼き ごぼうイリチー ワカメの味噌汁 みかん	サーターアング ギー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マヨネーズ すりごま 黒糖	白身魚 豚肉 卵 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	人参 ごぼう 玉葱 れんこん みかん	サーターアングギー 子供たちに伝えて いきたいですね 琉球料理。
9	水	雑穀御飯 鶏と野菜の中華炒め 南瓜サラダ 大根の味噌汁 りんご	ぜんざい 小魚	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 黒糖 さつま芋	鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	玉葱 人参 赤ピーマン ブロッコリー 南瓜 ヤングコーン缶 胡瓜 乾しいたけ コーン缶 大根 しめじ りんご	色んな種類を使った 中華炒めは栄養 バランスのとれた 料理です。
10	木	雑穀御飯 さばのケチャップあん 大根と豚肉の煮付け さつま芋の味噌汁 いちご	そうめんいり チャー 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 さつま芋 そうめん	さば 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ツナ缶 調製豆乳	大根 人参 生しいたけ いんげん パクチョイ いちご 玉葱 ねぎ	さばのような青魚には 血液をサラサラにする 良質の脂EPAが含まれて います。
12	土	和風焼うどん ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ		うどん	豚肉 豚バラ肉 ちき揚げ 青のり粉 わかめ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し	キャベツ 人参 もやし しめじ なら バナナ	焼うどんを調理する 時のコツは先に 具をしっかり炒め、 うどんは仕上げに さっと炒めましょう。
14	月	ピピンバ風 わかめスープ バナナ	豆乳フレンチ トースト ミルク	米 すりごま 白ごま 食パン 黒糖	牛肉 卵 わかめ かつお節 調製豆乳 きな粉 ミルク	大根 人参 胡瓜 玉葱 ねぎ バナナ	ピピンバにすると お野菜のナムルも よくたべますよ！

*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4年 2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	火	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き スティック野菜 魚汁 みかん	コーンスープ 野菜クラッカー バナナ	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ	豚肉 赤魚 刻み昆布 かつお節 豚バラ肉 牛乳	玉葱 赤ピーマン 生姜 胡瓜 セロリー 大根 島人参 ねぎ みかん 南瓜 バナナ クリームコーン缶	県産セロリの時期です 今日はステーキに挑戦 旬のセロリは甘味が あって柔らかくて 子供にも食べやすいです
16	水	雑穀御飯 豆乳シチュー 野菜サラダ かぶのすまし汁 りんご	オムレツサンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 ロールパン マヨネーズ	鶏もも肉 豆乳 かつお節 ベーコン 卵 粉チーズ	玉葱 セロリー 人参 白菜 クリームコーン缶 レタス レッドキャベツ 二十日大根 トマト 葱 かぶ 椎茸 えのき りんご ほうれん草	今日のすまし汁は 絵本の大きなかぶの かぶが入っています 探してみてくださいね!
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 油味噌 ぎせい豆腐 カラフル酢の物 いかすみ汁 いちご	フルーツ ヨーグルト和え カルシウム ウエハース	米 もちぎび 押麦 カルシウムウエハース	ツナ缶 沖縄豆腐 鶏挽き肉 青のり粉 卵 いか 豚肉 かつお節 プレーンヨーグルト	人参 乾しいたけ 胡瓜 大根 赤ピーマン 黄ピーマン 島人参 ニガナ いちご りんご バナナ	今日は黒い汁物 いかすみ汁! いかはよく噛んで 食べてね!
19	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め アサ汁 みかん	まんじゅう ミルク	米 もちぎび 押麦 まんじゅう	豚肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 ミルク かつお節	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ みかん	豚肉はビタミンBが 豊富です 疲れた体を元気に してくれます
21	月	雑穀御飯 納豆 鮭のチャンチャン焼き 南瓜のそぼろ煮 茄子のみそ汁 ブルー	スティックパイ りんご ミルク	米 もちぎび 押麦 パイシート	納豆 鮭 鶏挽き肉 油揚げ わかめ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 舞茸 玉葱 エリンギ コーン缶 生姜 南瓜 茄子 ブルー りんご	きのこやコーン バターしょうゆの 香りのいい鮭の チャンチャン焼き
22	火	沖縄そば ほうれん草ともやしのとえ物 りんご	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 白ごま 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ 油揚げ 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 もやし りんご	みんなが大好きな 沖縄そばの時には 野菜不足を補えるよう 野菜料理の副菜を 添えましょう。
24	木	雑穀御飯 うじら豆腐 くーぶいりちー 白菜の味噌汁 いちご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 練りごま パン粉 黒糖 マーメレード 小麦粉	沖縄豆腐 魚のすり 身 ひじき 卵 刻 み昆布 豚肉 煮干 し かつお節 ミルク プレーンヨーグルト	乾きくらげ 人参 グリーンピース 白菜 切干し大根 島人参 切こんにゃく いちご 乾しいたけ	うじら豆腐は 琉球料理。 魚のすり身と豆腐で 作っています。
25	金	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ ミネストローネ みかん	クファージュシー 麦茶	バーガーパン 米 はちみつ マヨネーズ じゃが芋	鶏もも肉 ベーコン 鶏挽き肉 ツナ缶 レッドキドニー缶 豚肉 ひじき	キャベツ 人参 玉葱 セロリー トマト缶 みかん 乾しいたけ ねぎ	バーガーにポテトフライ 大好きな楽しい献立です 具だくさんのミネスト ローネと一緒に全部 食べましょう。
26	土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	パン ミルク	米 白ごま パン	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ ブルー グリーンピース ねぎ	保育園のマーボー豆腐は 具だくさん。色んな材料 を入れてバランス良く!
28	月	親子丼 大根と青しそのとえ物 豆腐のみそ汁 みかん	シリアルミルク	米 コーンフレーク グラノーラ	きざみのり 卵 鶏もも肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 ミルク かつお節	玉葱 人参 乾しいたけ 大根 青しそ しめじ ねぎ みかん	刻みのりはミネラルが 豊富に含まれています 色々なものに トッピングしてね!

*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。

