



令和4年 3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 鮭の味噌マヨネーズ焼き タマナーちゃんぶるー そうめんすまし汁 バナナ	菜の花かき揚げ りんごジュース	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ そうめん 小麦粉	鮭 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 卵	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ ねぎ バナナ 菜の花 赤ピーマン ホールコーン缶 りんごジュース	少し苦みのある 菜の花は、かき揚げに すると食べやすく なります。
2	水	とうもろこし御飯 ソーキのオレンジ煮 ブロッコリーソーテー かき卵のみそ汁 りんご	ちんびん ミルク	米 もちぎび 黒糖 マーマレード 小麦粉	ソーキ骨 豚肉 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	ホールコーン缶 玉葱 セロリー にんにく ブロッコリー 人参 しめじ ねぎ りんご	ソーキを煮込んで マーマレードで味付け して子供たちの 好きな感じにしました
3	木	雛ちらし寿司 えび天ぷら 大根とチキンの煮物 花麩のすまし汁 フルーツゼリー	ひなあられ いちご カルピス	米 白ごま 小麦粉 花ふ ゼリー ひなあられ カルピス	きざみのり 鶏挽き肉 卵 桜でんぶ ブラックタイガー 白身魚 鶏もも肉 かつお節	胡瓜 乾しいたけ 人参 大根 れんこん いんげん みつば いちご	楽しいひな祭り。 桃の節句ともいいます。 行事食を準備しました。 楽しく食べて下さいね。
4	金	カレーうどん にがな白和え グレープフルーツ	ひじきおにぎり ミルク	うどん じゃが芋 マヨネーズ 白ごま 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ ニガナ グレープフルーツ	少し食べにくい ニガナですが 白和えにすると 食べやすくていい ですね！
5	土	タコライス みかん 豆乳		米	合挽き肉 ピザチーズ 調製豆乳	玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト みかん	大好きなタコライス トッピングの レタスとトマトも ちゃんと食べてね！
7	月	豚肉生姜焼き丼 大根の和え物 もずくのかき卵汁 ブルー	ふかし芋 ミルク	米 さつま芋	豚肉 ツナ缶 おきなわもずく 卵 かつお節 ミルク	人参 玉葱 ピーマン 生姜 大根 胡瓜 ブルー	休み明けの月曜日。 食欲がわきやすい 丼ぶりを用意しています
8	火	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 五目さんびらごぼう 厚揚げと大根の味噌汁 グレープフルーツ	南瓜天ぷら ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 すりごま	白身魚 ひじき 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 卵 ミルク	ごぼう 人参 ねぎ 糸こんにゃく 大根 グレープフルーツ 南瓜	カレーの香りは 魚が苦手でも 食べやすくなります。 味変にもなりますよ。
9	水	沖縄そば 春きゃべつとカリカリじゃこ バナナ	ツナマヨおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 白ごま 米 マヨネーズ	豚肉 かつお節 かまぼこ カエリ きざみのり ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ キャベツ いんげん バナナ	そろそろ葉が柔らかい 春キャベツが出回ります。 さっと茹でて好みの ドレッシングとカルシウム たっぷりのカエリ(小魚) をトッピングしました。
10	木	雑穀御飯 味付けのり 鶏のケチャップ煮 ジャーマンポテト 白菜の味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉	味付けのり 鶏もも肉 ベーコン かつお節 煮干し 卵 ミルク プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 ピーマン 白菜 人参 舞茸 りんご 黄桃缶	ケチャップ煮は シナモンやナツメグと ローリエを使って 風味豊かにしています。
11	金	雑穀御飯 さんま梅煮 筑前煮 青菜の味噌汁 いちご	揚げパン 豆乳	米 もちぎび 押麦 黒糖 コッパン	さんま 白身魚 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し きな粉 調製豆乳	梅干し ごぼう 人参 れんこん水煮 えのき 乾椎茸 切こんにゃく 小松菜 いちご	骨ごと食べる さんまの梅煮は調理に お酢と梅干しの酸味を 利用しています
12	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	パン ミルク	米 もちぎび 押麦 パン	豚肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ みかん	野菜炒めもみそ味 だと子供たちに 人気です！
14	月	雑穀御飯 鯖の照り焼き 野菜イリチー わかめのみそ汁 グレープフルーツ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちぎび 押麦 黒糖	さば 白身魚 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ 人参 島人参 いんげん 玉葱 えのき レーズン グレープフルーツ	沖縄のおやつ 黒糖アガラサー 強力粉と重曹を 使った蒸しケーキ。 優しい味です。

*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4年 3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	ポークカレー 甘酢セロリー しいたけの卵スープ ブルー	麩△麩△ ミルク	米 ジャが芋 車心 生クリーム	豚肉 卵 かつお節 スキムミルク ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロccoli りんご セロリー 乾しいたけ ねぎ ブルー	大人気の麩△麩△ 麩ちゃんぶる一の 車麩を使った おやつです！
16	水	クファジュージー 厚揚げ豆腐の煮付け 野菜とツナの和え物 豚汁 バナナ	タンナファクルー チーズ ココア	米 里芋 タンナファクルー	豚肉 ひじき 厚揚げ豆腐 ツナ缶 かつお節 煮干し プロセスチーズ ミルク	乾しいたけ ねぎ 大根 キャベツ コーン缶 人参 ごぼう 玉葱 バナナ	大根おろしは消化を 助けてくれます 苦みのある時は 火を通すと甘みが でてきます
17	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！ 一年間手作りお弁当 ありがとうございました
18	金	黒米ごはん 魚天ぷら 千切りイリチー 中味汁 みかん	さつま芋ぜんざい 小魚 (かゆ)	米 黒米 小麦粉 黒糖 押麦 さつま芋	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 豚中味 かつお節 金時豆 カエリ	切干し大根 人参 乾椎茸 切こんにゃく 生姜 ねぎ みかん	年長組さんに 向けての 卒園おめでとう メニューです おめでとうございます
19	土	ソース焼きそば バナナ 豆乳	パン ミルク	茹で中華めん パン	豚肉 あおのり粉 調製豆乳 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ バナナ	大好きな焼きそばは 野菜をたくさんに して作りましょう
22	火	雑穀御飯 味付けのり きびなご磯から揚げ 野菜の納豆和え さつま芋と玉葱の味噌汁 みかん	レバーペースト サンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 食パン 生クリーム	味付けのり きびなご 白身魚 あおのり粉 挽きわり納豆 かつお節 煮干し 鶏レバー	キャベツ 小松菜 人参 玉葱 ねぎ みかん セロリー	幼児期の必要な 栄養素が豊富なレバー 今日はレバーサンドに して食べやすく しました
23	水	発芽玄米御飯 豚肉のブルー炒め ポテトサラダ あさり味噌汁 いちご	型抜きクッキー ミルク	米 発芽玄米 小麦粉 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 穀付あさり 絹ごし豆腐 かつお節 卵 ミルク	玉葱 ブルー 赤ピーマン 人参 胡瓜 ねぎ いちご	あさりの殻、上手に はずせるかな？ 楽しいですよ！
24	木	雑穀御飯 納豆味噌 煮魚 大根イリチー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	納豆 赤魚 豚肉 煮干し かつお節 味付けのり ミルク	生姜 大根 人参 には 玉葱 ねぎ ブルー	納豆味噌は 栄養満点で子供達も 大好きです。 家庭でも作ってみてね。
25	金	雑穀御飯 ホワイトシチュー カットトマト ほうれん草のすまし汁 バナナ	ごまクリームサンド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン ごまクリーム	鶏もも肉 鶏むね肉 ミルク かつお節	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 しめじ トマト バナナ ほうれん草	具がたっぷりの ホワイトシチューは みんなが大好きな料理。 ちゃんと副菜のトマトも 食べてね。
26	土	親子丼 大根の味噌汁 グレープフルーツ	シリアルビスケット チーズ ミルク	米 シリアルビスケット	さざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ かつお節 煮干し チーズ ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 グレープフルーツ	一品料理の時は 副菜に野菜料理を 添えてバランスを 整えましょう！
28	月	雑穀御飯 鮭の塩焼き 大根といんげんのイリチー 鶏レバー汁 オレンジ	ヨーグルトパフェ	米 もちきび 押麦 じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ	鮭 豚肉 鶏レバー 鶏もも肉 煮干し プレーンヨーグルト	大根 人参 インゲン にんにく オレンジ バナナ パイン缶 みかん	レバーは豚より鶏の 方が柔らかいです。 食べやすいです。家でも どうですか？
29	火	雑穀御飯 豚カツ パパヤーちゃんぶるー アーサ汁 りんご	マシュマロ胡麻菓子 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 オートミール ごま マシュマロ コーンフレーク	豚肉 卵 沖縄豆腐 ベーコン 乾燥あおさ かつお節 調製豆乳	にんにく 青パパイヤ 人参 には えのき りんご	パパヤーはカロテン ビタミンCを多く含む 食材です。

*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。

