



令和4年 4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	金	グリンピース御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー炒め 若竹汁 いちご	三月菓子 ミルク	米 パン粉 白ごま 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 卵 鶏もも肉 わかめ かつお節 ミルク	グリンピース 玉葱 人参 にんにく ブロッコリー ねぎ 若細竹水煮 いちご	新学期の始まりです。 安全で栄養のある 美味しい給食を 目指して調理室も 頑張ります。
2	土	茄子味噌丼 オレンジ 豆乳	カステラ ミルク	米 かすてら	豚肉 調製豆乳 ミルク	茄子 人参 玉葱 えのき ピーマン オレンジ	少し苦手な茄子も みぞ味の丼に するとよく食べます
4	月	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根とセロリの甘酢和え コーンと卵のスープ オレンジ	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ 大根 グリンピース ねぎ セロリ オレンジ ホールコーン缶	具たくさんマーボー 豆腐はあじくーたー。 野菜の副菜で更に 栄養アップ！！
5	火	雑穀御飯 鮭の照焼き 鶏と大根の煮つけ しめじと玉葱の味噌汁 りんご	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 ホットケーキミックス はちみつ	鮭 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 大根 人参 パクチョイ しめじ 玉葱 ねぎ りんご	鮭の照り焼を食べた ことがありますか？ 意外と合いますよ。
6	水	ポークカレー ポイルブロッコリー アーサ汁 ブルーン	ジャムサンド ミルク	米 ジャガ芋 食パン いちごジャム	豚肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ りんご ブロッコリー えのき ブルーン	まだ上手に飲み込みが 出来ない幼児の食事 には汁物類が必要。
7	木	薄切り肉そば 胡瓜とみかんの和え物 グレープフルーツ	フーチバー ジューシー 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 わかめ ひじき	玉葱 人参 ねぎ みかん缶 椿草 胡瓜 グレープフルーツ よもぎ	薄切りの豚肉を 甘辛く味付けして のせた沖縄そばは 時短で出来ますよ。
8	金	雑穀御飯 納豆 煮魚 人参シリシリ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	納豆 白身魚 ツナ缶 卵 煮干し かつお節 ミルク おきなわもずく	生姜 人参 玉葱 ねぎ キャベツ オレンジ	納豆はカルシウムや ビタミン類が豊富。 血液もサラサラに してくれます。
9	土	スペゲティーナポリタン コーンスープ バナナ		スペゲッティ	ワインナー ミルク 鶏むね肉	玉葱 人参 ピーマン しめじ トマト缶 クリームコーン缶 パセリ バナナ	麺料理には 野菜の副菜や汁物を 付けてバランス良く！
11	月	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め じゃが芋煮っころがし アーサ汁 ブルーン	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	豚肉 厚揚げ豆腐 青のり粉 かつお節 乾燥あおさ フレーンヨーグルト	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ ねぎ ブルーン バナナ みかん缶 りんご	沖縄県産のアーサ のおいしい季節です ヒラヤーチーや かき揚げもおいしい ですよ！
12	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き パパイヤイリチー ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	サラダサンド りんごジュース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ささみ	椿草 人参 玉葱 にら 青パパイヤ しめじ ほうれん草 胡瓜 キャベツ グレープフルーツ りんごジュース	パサつきが気になる お魚料理には バターやマヨネーズは どうでしょう。
13	水	もずく丼 春きゅべつとじゃこの温サラダ 豆腐のみぞ汁 いちご	スティックパン ココア	米 白ごま パン	おきなわもずく 卵 豚挽き肉 ミルク しらす干し 煮干し 絹ごし豆腐 かつお節 スキムミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 玉葱 ねぎ いちご	人気のもずく丼 今が旬の沖縄県産の もずく。 お家でも作って みてね！
14	木	雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き 春ごぼうイリチー 鶏レバー汁 バナナ	ぶどうゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま じゃが芋 胚芽クラッカー	白身魚 豚肉 鶏レバー 鶏もも肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ	ごぼう 人参 小松菜 にんにく バナナ ぶどうジュース	柔らかい鶏レバーで レバー汁。 家庭でも試してみて！

*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 4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	金	春のだけのこ御飯 大根と豚肉の煮付け わかめとみつばのすまし汁 りんご	オートミール クッキー ミルク	米 もち米 小麦粉 オートミール	鶏もも肉 油揚げ 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 卵 ミルク	たけのこ水煮 人参 みつば 大根 りんご レーズン クランベリードライ	春が旬のだけのこや山菜。沖縄ではありませんが本土では春の風物詩です。
16	土	親子丼 キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米 パン	刻みのり 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 しめじ 乾しいたけ キャベツ グレープフルーツ	春のグレープフルーツは水分が多くて子供たちにも食べやすいです
18	月	雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き 春野菜イリチー もずくの味噌汁 ブルーン	キャロットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ	鶏もも肉 ツナ缶 おきなわもずく かつお節 煮干し 卵 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 アスパラガス 人参 えのき ねぎ ブルーン レーズン	人参の美味しい季節です今日はシナモンも香るケーキでいただきます
19	火	肉うどん スティック野菜 バナナ	ボロボロ ジューシー 乳酸ドリンク	うどん マヨネーズ 米	かつお節 豚肉 卵 乳酸ドリンク	椎茸 玉葱 人参 生姜 大根 胡瓜 バナナ からし菜	うどんはのどごしがよくて、子供達に人気。お野菜も一緒に食べてバランスを整えましょう！
20	水	雑穀御飯 味付けのり 鶏とじやが芋の甘酢炒め ワカメのみそ汁 りんご	オムレツサンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ロールパン マヨネーズ	のり 鶏もも肉 卵 わかめ 煮干し かつお節 ベーコン 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ しめじ ねぎ りんご ほうれん草	お肉もお野菜もいろいろ入った甘酢炒め、病気に負けない元気な体を作ります
21	木	お弁当	パン ミルク				
22	金	チキンケチャップライス ピーマンソテー ゆし豆腐味噌汁 フルーツゼリー	ポテトフライ ミルク	米 ゼリー じゃが芋	鶏もも肉 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース ねぎ ピーマン 黄ピーマン	じゃが芋はビタミンCが豊富ポテトフライにはメーカーインがおすすめです
23	土	ハヤシライス わかめすまし汁 グレープフルーツ	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	豚肉 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	1品料理には副菜や汁物、果物を添えてバランスを整えましょう！
25	月	どうもろこし御飯 魚のキャロット焼き 豆腐ちゃんぶるー きのことワカメのみそ汁 グレープフルーツ	型抜きクッキー ミルク	米 もちきび 小麦粉 マヨネーズ	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 煮干し かつお節 卵 ミルク	ホールコーン缶 人参 キャベツ 玉葱 にら 舞茸 えのき ねぎ グレープフルーツ	洗米してコーンをプラスして普段通りに炊きますどうもろこしご飯甘味があって人気があります
26	火	沖縄そば ミモザサラダ りんご	ぶりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 卵 ささみ 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ レタス りんご レッドキャベツ	ゆで卵でミモザの花をイメージした春のサラダです
27	水	雑穀御飯 豆乳シチュー 温野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	パン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 パン マヨネーズ	鶏むね肉 鶏もも肉 豆乳 スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	人参 玉葱 キャベツ クリームコーン缶 ブロッコリー 南瓜 ねぎ バナナ	シチューの牛乳を豆乳に変えて脂肪分を減らしてタンパク質アップ！
28	木	鮭ほぐし丼 春野菜スープ ブルーン	お誕生日ケーキ ミルク	米 白ごま 小麦粉 生クリーム	鮭 卵 鶏もも肉 ミルク	生姜 いんげん 人参 キャベツ コーン缶 玉葱 アスパラガス ブルーン みかん缶 いちご	アスパラやコーンキャベツ、春の柔らかくておいしいお野菜のスープです
30	土	雑穀御飯 味付けのり 豚肉と野菜の炒め オレンジ 豆乳	動物ビスケット チーズ ミルク	米 もちきび 押麦 動物ビスケット	味付けのり 豚肉 調製豆乳 チーズ ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ オレンジ	お肉もお野菜もきのこも入ったみぞ味の炒め物子供たち、よく食べますよ！

*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。

