



令和4年 5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
2	月	雑穀御飯 チキンの照煮 ブロッコリー炒め ワカメのみそ汁 フルーツゼリー	亀の甲せんべい りんご 飲むヨーグルト	米 もちきび 押麦 ゼリー せんべい	鶏もも肉 わかめ 豚バラ肉 煮干し かつお節 飲むヨーグルト	玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 ねぎ りんご	明日から連休！ ちゃんと食べて リズムを整えて 元気に遊びましょう
6	金	ドライカレー フルーツサラダ ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	ふかし芋 ミルク	米 はちみつ さつま芋	合挽き肉 鶏レバー かつお節 ミルク 大豆	にんにく 玉葱 人参 ビーマン レーズン トマトホール缶 レタス 胡瓜 パイン缶 ほうれん草 グレープフルーツ	お野菜もお肉も レバーも豆も入った ドライカレー 栄養満点です！
7	土	雑穀御飯 マー婆ー豆腐 コーンと卵のスープ オレンジ	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	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 グリンピース ねぎ ホールコーン缶 オレンジ	保育園の マー婆ー豆腐は お野菜も色々 入っておいしい ですよ！
9	月	鶏そぼろ丼 野菜とツナの和え 大根の味噌汁 オレンジ	野菜とチーズの ケーキサレ ミルク	米 小麦粉	鶏挽き肉 卵 わかめ ツナ缶 かつお節 煮干し ワインナー チーズ ミルク	人参 玉葱 いんげん キャベツ 大根 ホールコーン缶 ねぎ オレンジ バセリ	食べやすいそぼろ丼 には野菜料理の副菜を 組み合わせて バランス良く。
10	火	肉うどん ブロッコリーサラダ バナナ	味噌おにぎり ミルク	うどん 米	かつお節 豚肉 ささみ ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 バナナ ブロッコリー	甘辛く味付けした 豚肉をトッピングした 肉うどんには野菜 料理をプラスして ください。
11	水	雑穀御飯 魚のから揚げ ひじき煮 ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン いちごジャム	白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	糸こんにゃく 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ グレープフルーツ	ひじきやわかめなどの 海藻類は体の調子を 整えるミネラル分が たくさん含まれて います。
12	木	雑穀御飯 味付けのり チキンのケチャップ煮 マカロニサラダ ワカメときのこの味噌汁 ブルーン	アセロラジュース チーズ 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ クラッカー アセロラジュース	味付けのり 卵 鶏もも肉 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し チーズ	玉葱 トマト にんにく 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 人参 しめじ えのき ブルーン	5月12日は アセロラの日！！ 酸っぱい味が暑さに 負けないようビタミン たっぷりです。
13	金	雑穀御飯 のり納豆 煮魚 ババイヤ炒め 南瓜の味噌汁 オレンジ	アーサのかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	納豆 のり佃煮 赤魚 ベーコン かつお節 煮干し 乾燥あおさ 卵 ミルク	生姜 青パパイヤ 人参 いんげん 南瓜 玉葱 ねぎ オレンジ	納豆初心者には のり佃煮を混ぜると 食べやすくなります。
14	土	親子丼 ちずくの味噌汁 バナナ		米	きざみのり 卵 鶏もも肉 煮干し おきなわちずく かつお節	玉葱 人参 バナナ 乾しいたけ ねぎ	今日の夕食は 野菜料理で お願いします
16	月	トマトチキンカレー 甘酢野菜 しいたけの卵スープ オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 じゃが芋 黒糖	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマトホール缶 りんご 大根 胡瓜 乾しいたけ オレンジ レーズン	アガラサーは 昔から食べられている 沖縄のおやつです。
17	火	雑穀御飯 鮭のムニエル 魅いりごー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	フルーツ ヨーグルト和え せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 車心 カルシウムせんべい	鮭 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ブレーンヨーグルト	バセリ キャベツ 人参 にら 玉葱 バナナ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	車輪が主役の 炒め物。卵をから めて、もちフワ感 をだして、野菜と 一緒に炒めます。

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、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 5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	水	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 茄子の味噌汁 グレープフルーツ	カップケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 生クリーム	豚肉 あおのり粉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 醤製豆乳	生姜 玉葱 人参 ピーマン 茄子 グレープフルーツ	タンパク質と野菜と一緒にいただける生姜焼き。 ご飯がすすみますね。
19	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!
20	金	鶏と野菜のあんかけ丼 南瓜サラダ 小松葉とえのきの味噌汁 オレンジ	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	米 マヨネーズ ノンシリットクラッカー ぶどうジュース	鶏もも肉 大豆 ロースハム 煮干し かつお節 レッドキドニー缶 合挽き肉	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 南瓜 胡瓜 小松葉 えのき オレンジ トマト缶	ボテトサラダも美味しいけど 南瓜サラダもおすすめですよ。
21	土	ソース焼きそば 豆腐の味噌汁 ブルーン	ピスケット バナナ ミルク	茹で中華めん シリアルピスケット	豚肉 あおのり粉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 ブルーン バナナ	たっぷりの野菜を使って仕上げた ソース焼きそばです。
23	月	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 豆腐ちゃんぶるー ごぼうの味噌汁 バナナ	ツナサンド 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 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	にんにく トマト缶 トマト 玉葱 人参 キャベツ にら ねぎ ごぼう バナナ 胡瓜	ごぼうは食物繊維 が豊富です 腸内環境を整えて くれます
24	火	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ 大根のすまし汁 ブルーン	スティックパン ココア	米 もちきび 押麦 じゃが芋 パン マヨネーズ	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 レタス 胡瓜 トマト 大根 ブルーン	優しい味のホワイト シチューは牛乳と スキムミルクで カルシウムアップ。
25	水	雑穀御飯 魚の二ラ天ぷら 五目煮 きのこの味噌汁 オレンジ	ヨーグルト 胚芽クラッcker	米 もちきび 押麦 小麦粉 胚芽クラッcker	白身魚 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	にら 大根 人参 ごぼう 玉葱 なめこ えのき しめじ ねぎ オレンジ	ニラの香りが香ばしい 魚の天ぷらは食欲が そぞれます。 五目煮も頑張って 食べましょう。
26	木	雑穀御飯 豚肉の照り焼き きゅべつの中華風炒め アーサーの味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 生クリーム	豚肉 厚揚げ豆腐 乾燥あおさ 卵 かつお節 煮干し ミルク	にんにく キャベツ 人参 ピーマン 赤ピーマン 長葱 グレープフルーツ 果物缶	5月生まれの おともだちへ おめでとう ございます
27	金	沖縄そば モーウィ和え物 バナナ	ぶりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 糸割り節 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ モーウィ 胡瓜 バナナ	保育園のそば出しは 100%無添加。 だし骨や昆布、野菜の だけで優しい味です。
28	土	カレーチャーハン コーンパター味噌汁 オレンジ	カステラ ミルク	米 じゃが芋 カステラ	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン コーン缶 オレンジ	味噌汁にバターを 少しプラスすると 香りもよく コーンとの相性も バッチリです
30	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉のブルーン炒め ボテトサラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	ポイルコーン バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	味付けのり 豚肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 ブルーン 赤ピーマン 人参 胡瓜 ほうれん草 コーン バナナ オレンジ	とうもろこしの 美味しい季節です 芯つきのコーン かみかみ、いい 経験ですね！
31	火	雑穀御飯 鮭の塩焼き 干切りイリチー ゆしどうふ味噌汁 グレープフルーツ	麩ム麩ム ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 車ふ 生クリーム	鮭 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 スキムミルク ミルク	切干し大根 人参 にら ねぎ グレープフルーツ	麩チャンブレーの 車麩で作る 甘いおやつの 麩ム麩ム、人気 メニューです

*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5月キッズだより

入園・進級して約1ヶ月が経ち、子どもたちも新しい環境に少し慣れてきたようです。給食には「初めて食べるもの」「食べにくいけど体にいいもの」等、子どもたちの苦手な食材もありますが、先生やお友達と一緒に食べるとおいしい！を感じる楽しい雰囲気の給食時間にしたいと思っています。

5月献立のポイント

- * 納食に早く慣れるように食べやすいメニュー・旬の食材を使った料理を準備します。
- * 鶏そぼろ丼・チキンケチャップ煮・豚肉生姜焼き・沖縄そば・シチュー・ポテトサラダ・ゆし豆腐汁・魅イリチー・黒糖アガラサー等

～ 今月のおすすめレシピ ～ ゴーヤーのかき揚げ（8個分）

ゴーヤー	1/3本	①ゴーヤーは種とその周りの白い部分を取り除き
人参	1/3本	0.5mm 半月厚さに切る。人参は大きめの千切り、
玉ねぎ	1/2個	玉ねぎは縦に千切り、缶汁をきったコーン缶を加えて
ホールコーン缶	1/2カップ	溶き卵、塩、最後に小麦粉を入れたらさっと混ぜる。
小麦粉	1カップ弱	② 170℃くらいの油で②を8等分に分け、スプーンを使い
卵	1個	揚げ油に静かに落とす。
塩・揚げ油	適宜	③両面カリッと揚がったら出来上がり！



天気の良い日に、手作りのお弁当を持って近くの公園に出かけませんか？

家族みんなでお外で食べるお弁当は格別です！気持ちいいですよね～！人気のおかずといえば、鶏のから揚げ・卵焼き・ウインナー・おにぎり、だそうです。特別な料理は見当たりませんね。ただ、それだけでは栄養が偏ってしまうので簡単な野菜炒め、または食べやすいスティック野菜（胡瓜・セロリー・大根・パプリカ等）ミニトマト・フロッコリーなどもプラスしましょう！手作りで安心して食べられる慣れ親しんだ味、「いつものおかず」を気軽に詰めて出かけましょう！

☆お弁当箱の選び方☆

お弁当箱の容量(ml)にバランスよく詰めればだいたい同じエネルギー(kcal)つまり、お弁当箱の大きさは摂取エネルギー(kcal)と同じ！
主食(ご飯・パン・めん)、主菜(肉・魚・卵・豆腐)、副菜(野菜類)、の3品を揃え
料理法や味付けが同じにならないように！ 各料理がお弁当箱に占める面積の比率を
主食3：主菜1：副菜2にするとバランスのとれたお弁当になりますよ！

- * 目安→ 1~2歳(320ml)
- 3~4歳(400ml)
- 5~6歳(450~500ml)

* 子供たちが普段食べている大好きな物を入れてあげましょう！

