



令和4年7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	ロールパン スパゲティーミートソース コールスローサラダ わかめスープ パイン	いなり寿司 小魚 麦茶	ロールパン スパゲッティ マヨネーズ 米 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ わかめ かつお節 味付いなりの皮 カエリ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ りんご 乾しいたけ パイン パイン缶	大好きな ミートスパゲティー 小鉢のサラダも しっかり食べて バランスよく！
2	土	茄子味噌丼 絹ごしとしめじのすまし汁 バナナ	カステラ ミルク	米	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン しめじ バナナ	野菜とタンパク質が 一緒に摂れる 茄子味噌丼。 御飯がすすみます。
4	月	雑穀御飯 夏野菜のトマトシチュー 野菜サラダ 絹ごしとしめじのすまし汁 ブルーーン	マーライカオ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 白ごま	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク プロセスチーズ 絹ごし豆腐 卵 かつお節 加糖練乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 茄子 ズッキーニ トマト缶 レタス ゴーヤー パイン缶 えのき ねぎ ブルーーン	夏野菜で作った 栄養たっぷりの トマトシチューです。
5	火	雑穀御飯 魚の天ぷら ひじき煮 冬瓜とさつま芋の味噌汁 グレーブフルーツ	もずく入り ニラヒラヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋	白身魚 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク おきなわもずく ツナ缶	糸こんにゃく もやし 人参 冬瓜 ねぎ グレーブフルーツ にら	沢山の量で作る 保育園のひじき煮は あじくーたー。 美味しいですよ！
6	水	沖縄そば モーウィの梅和え物 すいか	おかかおにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 糸削り節 味付けのり カエリ	人参 玉葱 ねぎ モーウィ 梅干し すいか	あっさりとした 梅和えのモーウィも 沖縄ならではの 夏野菜です。
7	木	七夕ちらし寿司 冬瓜と鶏肉のンブシー チーズ 三色そうめん汁 メロン	星型せんべい バナナ ミルク	米 白ごま そうめん	鮭 卵 きざみのり 鶏もも肉 ミルク プロセスチーズ かつお節	胡瓜 青しそ 人参 冬瓜 乾しいたけ オクラ メロン バナナ	七夕の献立には 星形の野菜が 入っています。 探してみよう。
8	金	雑穀御飯 ねばねば納豆和え 赤魚煮付け タマナーリチー 鶏レバーとはんだまの味噌汁 オレンジ	ゴーヤーケーキ りんごジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉	納豆 糸削り節 赤豚肉 卵 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 ブレーンヨーグルト	オクラ キャベツ 人参 いんげん ハンドマ オレンジ ゴーヤー りんごジュース	淡い緑色の ゴーヤーケーキ きれいな色と 爽やかな苦みが いいですね！
9	土	親子丼 きゅべつの味噌汁 グレーブフルーツ		米	きざみのり 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し	玉葱 人参 椎茸 グリンピース キャベツ 舞茸 グレーブフルーツ	親子丼は子供たちに 人気メニュー！ 土曜日にはピッタリ？
11	月	雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き パパヤーいりちー 鶏と冬瓜の味噌汁 オレンジ	野菜とチーズの ケークサレ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 ベーコン 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ワインナー チーズ ミルク	青パパイヤ 人参 にら 冬瓜 ねぎ オレンジ 玉葱 パセリ	ケークサレとは 塩味のケーキ。 お野菜やチーズも 入っていいですね！
12	火	和風そぼろ丼 オクラの和え物 ごぼうと鶏肉のみぞ汁 メロン	ツナサンド フルーツ野菜 ジュース	米 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し ツナ缶	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 オクラ 胡瓜 ごぼう ねぎ メロン	ツナサンドは 胚芽パンを使用して います。ビタミン 食物繊維が豊富
13	水	ドライカレー スティック野菜 ワカメのすまし汁 パイン	シークヮーサー ^{ゼリー} スティックラスク	米 はちみつ マヨネーズ 食パン	合挽き肉 鶏レバー わかめ かつお節 きなこ	にんにく 玉葱 人参 ピー マン トマト缶 レーズン 胡瓜 大根 黄ピーマン 長葱 バイン 赤ピーマン バイン缶 シークヮーサージュース	色々なお野菜や レバー、大豆の 入った栄養満点 ドライカレーです
14	木	とうもろこし御飯 チキンのオレンジ煮 温野菜サラダ へちまのみぞ汁 バナナ	スコーン ミルク	米 もちきび マーマレード ごまだれシング 生クリーム 小麦粉 フルーベリージャム	鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 卵 ミルク	ホールコーン缶 玉葱 にんにく 生姜 大根 南瓜 プロッコリー へちま にら バナナ	プチプチとした 食感が楽しい とうもろこし御飯 甘味もあって 美味しいですよ！

*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 7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	雑穀御飯 魚のラタトゥユソース ゴーヤーちゃんぶるー 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ	冷やしソーメン チーズ	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ そうめん	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ささみ きざみのり プロセスチーズ	にんにく トマト 茄子 ズッキーニ 黄ピーマン ゴーヤー 玉葱 人参 南瓜 ねぎ 胡瓜 グレープフルーツ	保育園のゴーヤーは 苦くなくて 子供達よく食べます！
16	土	雑穀御飯 納豆味噌 冬瓜のウブサー アーサ汁 オレンジ	まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 まんじゅう	納豆 豚肉 ミルク 乾燥あおさ かつお節	冬瓜 人参 にら 生しいたけ えのき オレンジ	水分が豊富な 沖縄の夏野菜、 暑い沖縄にぴったり のお野菜です。
19	火	雑穀御飯 鮭の照焼き クーフィリチー 冬瓜と豆腐のみぞ汁 オレンジ	アイスクリーム カルシウム ウエハース	米 もちきび 押麦 黒糖 ウエハース	鮭 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し アイスクリーム	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ 冬瓜 しめじ トウモロコシ オレンジ	いわゆる鶏シブイは 好相性の料理。 すまし汁や味噌汁、 または薄味のすまし汁 に少量の味噌で味付け するのも良し。
20	水	雑穀御飯 鶏のにんにくみそ焼き ウンチーちゃんぶるー もずくのかき卵汁 ブルーン	パイン入りきんとん ミルク	米 もちきび 押麦 さつまいも	鶏もも肉 もずく 牛ロース肉 卵 厚揚げ豆腐 ミルク かつお節	にんにく 人参 ようさい (ウンチー) ブルーン パイン缶	ウンチーも 沖縄の夏野菜です 今月は県産品奨励 月間です
21	木	お弁当	パン ミルク				
22	金	冷やし中華 南瓜サラダ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米 マヨネーズ 白ごま	ロースハム 卵 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 バナナ	冷やし中華、 季節感があって いいですね！
23	土	二色そぼろ丼 大根の味噌汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米 パン	きざみのり 卵 豚挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 大根 しめじ グレープフルーツ	刻みのりは 食物繊維、ビタミン ミネラルが豊富 色々な料理に 使ってね！
25	月	チキンカレー モーウィの甘酢和え アーサ汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン いちごジャム	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 マッシュルーム缶 玉葱 りんご モーウィ シクラーサー パイン缶 えのき グレープフルーツ	果皮が茶色のモーウィ 肉は白く、カリウム ビタミンCが豊富な 野菜です。
26	火	雑穀御飯 魚の照り焼き ヘチマのウブサー 冬瓜のすまし汁 バナナ	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク 卵 魚肉ソーセージ	生姜 へちま 人参 にら 冬瓜 バナナ ゴーヤー 玉葱	沖縄ではゴーヤーは 夏野菜の代表野菜。 今日はかき揚げに して食べやすく しました
27	水	雑穀御飯 魚フライ外ルース きんぴらごぼう 茄子の味噌汁 オレンジ	ヨーグルト 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ごま せんべい	白身魚 卵 ブレーンヨーグルト ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	赤ピーマン 玉葱 ごぼう 人参 茄子 糸こんにゃく オレンジ	ヨーグルトは 整腸作用があり 便秘や下痢を 整えてくれます
28	木	雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜とワカメの和え物 しいたけの卵スープ すいか	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム	豚挽き肉 わかめ 絹ごし豆腐 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ 胡瓜 グリンピース すいか みかん缶	7月生まれの おともだち～ おめでとう ございます
29	金	雑穀御飯 豚肉生姜焼き ボイルブロッコリー ゆし豆腐味噌汁 パイン	フルーツポンチ フランスパン	米 もちきび 押麦 マヨネーズ フランスパン	豚肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節	生姜 人参 玉葱 ピーマン みかん缶 ブロッコリー パイン パイン缶 バナナ りんご	暑い夏は 豚肉を食べて 元気いっぱい！ 疲労回復や免疫力が 向上する食材です。
30	土	牛丼 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	シリアルビスケット バナナ ミルク	米 じゃが芋 シリアルビスケット	牛肉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 椿草 糸こんにゃく 生姜 にんにく バナナ グリンピース ねぎ グレープフルーツ	皆さん知っていますか？ じゃが芋はビタミンC が豊富。 意外ですよね！

*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。

