



令和4年 8月

# 幼児食 予定献立表

きりん保育園



日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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	月	もずく丼 オクラの和え物 キャベツと鶏肉のみそ汁 ブルー	ぶどうゼリー 棒チーズ クラッカー	米 クラッカー	おきなわもずく 卵 豚挽き肉 ツナ缶 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ	ピーマン 赤ピーマン オクラ 胡瓜 なら キャベツ 人参 ブルー ぶどうジュース	おくらのネバネバは 整腸作用があり 夏バテを予防する 効果があります
2	火	雑穀御飯 味付けのり 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ炒め 絹ごしとワカメのみそ汁 オレンジ	レバーペースト サンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン 生クリーム	味付けのり 白身魚 豚挽き肉 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 鶏レバー ミルク	玉葱 胡瓜 人参 黄ピーマン 南瓜 生姜 ねぎ オレンジ	保育園のレバー ペーストはカレー 風味で子供達にも 人気です
3	水	冷やしうどん コーンのかき揚げ バナナ	ツナマヨおにぎり ミルク	うどん 小麦粉 米 マヨネーズ	鶏もも肉 卵 きざみのり ツナ缶 味付けのり ミルク	大根 オクラ トマト 生姜 コーン缶 人参 玉葱 バナナ	暑い夏は冷たい 麺料理が食べた くなりますよね～ 夕食は温かいお米料理 をお願いします
4	木	発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クーフィリチー 南瓜のみそ汁 パイン	さつま芋ぜんざい	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 さつま芋	沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおのり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆	人参 乾しいたけ 切干し大根 南瓜 玉葱 ねぎ パイン缶 パインアップル	発芽玄米には 不足しがちな 栄養素が多く 含まれています
5	金	雑穀御飯 鮭のカレームニエル ゴーヤーちゃんぷるー もずくのみそ汁 ブルー	固形ヨーグルト せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 カルシウムせんべい	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 煮干し おきなわもずく かつお節 固形ヨーグルト	パセリ ゴーヤー 玉葱 人参 えのき ブルー	苦みのあるゴーヤー は玉葱と人参と 一緒に炒めて 甘味をだしています
6	土	雑穀御飯 納豆味噌 鶏肉と冬瓜のソブシー アーサ汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ ミルク かつお節	冬瓜 人参 なら 乾しいたけ しめじ グレープフルーツ	油みそのお肉を 納豆に変えた 納豆みそ。人気 なのでお家でも 作ってくださいね！
8	月	雑穀御飯 豚肉のブルー炒め もずくの酢の物 へちまのみそ汁 オレンジ	まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 まんじゅう	豚肉 油揚げ おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	玉葱 ブルー 赤ピーマン レモン 胡瓜 へちま 人参 ねぎ オレンジ	ブルーの甘味で 作った炒めは 汗で失った鉄分を 補給します。
9	火	雑穀御飯 うじら豆腐 人参シリシリー 冬瓜の味噌汁 メロン	冷やしラーメン チーズ	米 もちきび 押麦 練りごま パン粉 そうめん	沖縄豆腐 ひじき 魚のすり身 卵 ツナ缶 豚肉 かつお節 煮干し ロースハム きざみのり チーズ	乾きくらげ 人参 グリーンピース 玉葱 ねぎ 冬瓜 メロン 乾しいたけ 胡瓜	魚のすり身と豆腐を 混ぜて油で揚げた うじら豆腐は 沖縄の宮廷料理。
10	水	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ 夏野菜スープ バナナ	鮭おにぎり 豆乳	ロールパン 米 はちみつ 白ごま マヨネーズ じゃが芋	鶏もも肉 ベーコン 鮭 味付けのり 調製豆乳	キャベツ 玉葱 にんにく 冬瓜 ズッキーニ トマト ホールコーン缶 オクラ バナナ	バーガーにフライド ポテト。時には 外食気分を楽しんで ね。
12	金	チキンカレー ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 果物缶	ビスケット 小魚(かか) ミルク	米 じゃが芋 ビスケット	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク わかめ かつお節 カエリ ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご ブロッコリー えのき コーン缶 黄桃缶	1品料理には副菜を 添えて栄養バランス 良くしましょう。
13	土	スタミナ丼 もずくの味噌汁 ブルー		米 白ごま	豚肉 かつお節 おきなわもずく 煮干し	玉葱 人参 大根 しめじ なら にんにく ブルー	ニラとニンニクで スタミナをつけて 暑い夏をのりきり ましょう。
15	月	ポークハヤシライス お豆腐サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	スティックパン ココア	米 白ごま パン	豚肉 スキムミルク 沖縄豆腐 わかめ しらす干し ミルク 糸削り節 かつお節	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 しめじ えのき トマト缶 赤ピーマン 青しそ コーン缶 ねぎ オレンジ	休み明けの月曜日は 食べ進みやすい 1品料理しました。
16	火	雑穀御飯 おくら納豆 鶏天 モーウィ和え物 貝だくさん味噌汁 ブルー	フルーツポンチ 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉	挽きわり納豆 卵 糸削り節 鶏むね肉 あおのり粉 ツナ缶 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し	オクラ にんにく モーウィ 胡瓜 人参 冬瓜 小松菜 バナナ 生しいたけ ブルー すいか パイン缶 みかん缶	おくらのネバネバには 食物繊維が豊富で 整腸作用・デトックス 効果もあり夏バテなど の疲労回復にも効果が あります。

\*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 8月

幼児食 予定献立表

きりん保育園

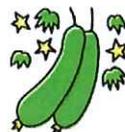


日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
17 水	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 ゆしどうふ汁 パン	ウムクジアンダギー ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ さつま芋 タビオカ粉	白身魚 鶏挽き肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 冬瓜 椎茸 グリーンピース ねぎ パインアップル パイン缶	冬瓜の鶏そぼろ煮は 冷やしても どちらでもOK!!
18 木	<b>お弁当</b>	パン ミルク				今日のお弁当は 何が入っているかな? 楽しみですね!
19 金	薄切り肉そば オクラの和え物 すいか	いなり寿司 小魚(かじ) フルーツ野菜 ジュース	ゆで沖縄そば 米 白こま	豚肉 かつお節 ちき揚げ ツナ缶 糸削り節 カエリ 味付いなりの皮	玉葱 人参 ねぎ オクラ 胡瓜 すいか	薄切りの豚肉で 時短調理で 沖縄そばを作り ました。
20 土	カレーチャーハン きゃべつとえのきの味噌汁 バナナ	パン ミルク	米 パン	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ えのき パナナ	カレー味の料理は みんなが好きな 味の種類です。 食が進みますよね。
22 月	夏野菜カレー 甘酢 しいたけの卵スープ オレンジ	ホットケーキ 豆乳	米 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 牛乳 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 冬瓜 ピーマン 胡瓜 乾しいたけ オレンジ	夏野菜をカレーライスの 具材に入れています。 さて、わかるかな~?
23 火	雑穀御飯 揚げ魚ケチャップ煮 レバニラ炒め わかめと玉葱の味噌汁 すいか	揚げパン ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 コッペパン	白身魚 鶏レバー 豚肉 わかめ かつお節 煮干し きな粉 ミルク	玉葱 にんにく いら しめじ パセリ 人参 もやし キャベツ 舞茸 すいか	暑い夏は レバニラ食べて 元氣いっぱい!
24 水	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 干切りイリチー へちまのみそ汁 バナナ	アイスクリーム 胚芽クラッカー	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ パン粉 黒糖 胚芽クラッカー	白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し アイスクリーム	らっきょう 人参 切干し大根 へちま 乾しいたけ いら ねぎ パナナ	大好きな アイスクリーム。 体がクールダウン しますね。
25 木	雑穀御飯 味付けのり ハンバーグ ひじきのツナサラダ 絹ごし豆腐と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ 麦茶	米 もちぎび 押麦 パン粉 マヨネーズ 白こま 胚芽クラッカー	のり 卵 牛挽き肉 豚挽き肉 ひじき ツナ缶 豆腐 牛乳 かつお節 煮干し ゼラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン にんにく 赤ピーマン コーン缶 小松菜 グレープフルーツ	8月生まれの おともだち~ おめでとうございます
26 金	雑穀御飯 タンドリーチキン ウンチェーちゃんぶるー 茄子の味噌汁 ブルー	さつま芋 きなこまぶし ミルク	米 もちぎび 押麦 さつま芋	鶏もも肉 ミルク プレーンヨーグルト 牛ロース肉 きなこ 厚揚げ豆腐 油揚げ かつお節 煮干し	にんにく 生姜 玉葱 にんにく 人参 茄子 ようさい(ウンチェー) ブルー	ヨーグルト液に 漬け込んだ鶏肉は 柔らかくて 食べやすいです。
27 土	そぼろ煮 もずくの味噌汁 オレンジ	カステラ ミルク	米 かすてら	合挽き肉 ミルク おきなわもずく かつお節 煮干し	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん ねぎ オレンジ	そぼろ煮は たんばく質と野菜が 一緒に摂れる一品です
29 月	ケチャップライス コールスローサラダ(林檎) チーズ 南瓜コーンスープ グレープフルーツ	オートミール クッキー ミルク	米 マヨネーズ 生クリーム 小麦粉 オートミール	鶏もも肉 卵 プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 りんご マッシュルーム缶 南瓜 グリーンピース キャベツ レーズン 人参 パセリ クリームコーン缶 グレープフルーツ	オートミールは 食物繊維が豊富で お腹の調子を 整えてくれます。
30 火	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ タマナーイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳寒天 動物ビスケット	米 もちぎび 押麦 小麦粉 動物ビスケット	白身魚 豚肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 煮干し 牛乳	にんにく トマト缶 玉葱 キャベツ 人参 もやし いら 小松菜 バナナ 寒天パウダー みかん缶	タマナーって わかりますか? 沖縄の方言で キャベツの事です
31 水	沖縄そば ゴーヤー和え物 すいか	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 糸削り節 のり	玉葱 人参 ねぎ ゴーヤー コーン缶 胡瓜 すいか	ゴーヤーが 苦手な子は 一口からチャレンジ 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。





# 令和4年8月キッズだよ!

いよいよ夏本番となりました。日差しの強いこの季節、直射日光を避けるためにも外へ出る時は帽子を忘れずに。また、水分補給もこまめに行いましょう。夏バテは体の消化機能が低下し食欲不振になり、ビタミン・ミネラルの摂取不足が続き、体が疲れやすくなります。暑さに負けないよう食事に気を付けて元気に夏を楽しみましょう!

## 8月献立のポイント

- \* 体のほてりをとる沖縄の夏野菜や果物を多く取り入れています。へちま・おくら・モーウィー・ゴーヤー・パイン・すいか・メロン等夏バテを予防します
- \* 暑いこの時期に食べやすいメニューもずく丼・魚の南蛮漬け・もずくの酢の物・夏野菜カレー・冬瓜ンブサー・冷やしうどん・フルーツポンチ・牛乳寒天・冷やしそうめん等を予定しています。



## ~今月のおすすめレシピ~ レバーペースト

幼児期に必要な栄養素が多く含まれています! 簡単です挑戦してみてくださいね!

鶏レバー	100g	①鶏レバーは新鮮な物を使い、流水できれいに洗う。
玉葱	半分	②①をさっと茹でる、みじん切りした玉葱を油でよく炒め
油	少々	カレー粉を入れて更に炒めて調味料を入れる
塩 コンソメ	少々	③生クリームを加えてペースト状になるまでミキサーにかける
カレー粉	少々	④食パンにサンドしたり、フランスパンやクラッカーに
三温糖	小さじ1	のせてカナッペにさせていただきます。
生クリーム	大さじ1	<b>※カレー粉がレバーの臭みを消して食べやすくなる。</b>

## 小さいうちからお手伝い

まだ小さいから・・・なんて事はありません。1~2才頃は何かを持って運ぶだけでも楽しい時期です。どんどん運んでもらいましょう!

「ゴミ箱へポイッ」等お手伝いしたら必ず「ありがとう」と

感謝の言葉かけましょう! おもちゃや絵本等は自分で戻せるように

したいですね。親だけが片づけモードになるのではなく、一緒にどこに片付けるのか相談しながらしましょう。そして、しめじの房を分けるお手伝い(1才) 野菜の皮むき。食事前のテーブルふき、家族の食器を並べ 食べたら終わったら食器を台所へ片づける、最後まで流れがある事を教えましょう。自分で出来たという達成感自信につながります。親は見守り、支援、成長の過程を一緒に楽しめるといいですね。上手に出来たか、どうかというのは後回し後にして「出来たね」

「ありがとう」「助かった」と伝えて「お手伝いって楽しいな」「やってよかったな」と思える機会をたくさん作って下さい。身の回りのことを自分でするのがあたりまえになっていると将来子供の自立を助けます。最初は大変ですがあたり前になる事が大事! 小さいうちがチャンスです。

