



令和4年 9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	木	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ 豆腐ちゃんぶるー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ にんじん にら 冬瓜 ねぎ オレンジ	きびなごは カルシウムが豊富 な食材です。 カミカミよく噛んで 頂きましょう。
2	金	雑穀御飯 酢鶏 粉心き芋 かき卵すまし汁 グレープフルーツ	ワインナーサンド 小魚(がま) 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	鶏もも肉 卵 かつお節 カエリ ワインナー	玉葱 人参 ピーマン 生姜 たけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ グレープフルーツ 胡瓜	暑い日は お酢を使った料理 いかがでしょうか?
3	土	親子丼 もずくの味噌汁 バナナ	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	きざみのり 卵 鶏もも肉 かつお節 おきなわもずく 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 バナナ	親子丼は食べやすく みんな大好きな 一品です。
5	月	雑穀御飯 魚の照り焼き ゴーヤちゃんぶるー 小松菜とえのきの味噌汁 オレンジ	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク おきなわもずく	生姜 ゴーヤー 玉葱 人参 小松菜 えのき オレンジ	もずくは、酢の物 だけじゃありません 今日はかき揚げで いただきます。
6	火	ポークカレー 甘酢漬け わかめのすまし汁 ブルーン	アイスクリーム ウエハース	米 ジャガ芋 ウエハース	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 アイスクリーム	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン ねぎ ブルーン	カレーライスは みんな大好き! 甘酢のお野菜も しっかり食べてね。
7	水	雑穀ごはん 厚揚げ豆腐の煮付け 千切りイリチー いなむどうち 青切みかん	簡単ココアスコーン ミルク	米 雑穀ミックス 生クリーム ホットケーキミックス	厚揚げ豆腐 豚肉 刻み昆布 かまぼこ かつお節 ミルク	大根 切干し大根 人参 乾しいたけ 切こんにゅく ねぎ 青切みかん	意外ですが 千切りイリチー や イナムドウチ よく食べます
8	木	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ひじき炒め 冬瓜の味噌汁 バナナ	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 バン粉 黒糖 さつま芋	鮭 粉チーズ 卵 ひじき 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 金時豆 大豆	玉葱 人参 冬瓜 ねぎ バナナ	衣に粉チーズを プラス。 コクが出て 美味しいになります。
9	金	雑穀御飯 チキンの照煮 ほうれん草の白和え 満月うどん汁 梨	うさぎクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま うどん 小麦粉	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かつお節 卵 味付いなりの皮 ミルク	生姜 にんにく ほうれん草 人参 長葱 梨	明日は十五夜。 夜空を見上げて みてね!(^~)!
10	土	雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 アーサ汁 グレープフルーツ		米 もちきび 押麦 冷) 里芋	納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ ねぎ グレープフルーツ	納豆みそ みんな大好き! 家庭でも作ってみてね
12	月	もずく丼 オクラの和え物 絹ごし豆腐の味噌汁 バナナ	シリアルミルク	米 コーンフレーク グラノーラ	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 糸削り節 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン オクラ 胡瓜 しめじ ねぎ バナナ	今日はもずくと おくらで賜活 メニューになって いま~す!
13	火	発芽玄米雑穀御飯 煮魚 牛肉ピーマン炒め 茄子のみぞ汁 オレンジ	パンプキンサンド ぶどうジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび 食パン マヨネーズ	赤魚 牛肉 油揚げ かつお節 煮干し プロセスチーズ	生姜 人参 玉葱 だけのこ水煮 茄子 ピーマン 黄ピーマン ねぎ オレンジ 南瓜 ぶどうジュース	少し苦手なピーマン 食べる前に絵本や 紙芝居を読むと 食べれるようになるかも、、、
14	水	胚芽ロールパン チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ りんご	ひじきおにぎり チーズ 豆乳	胚芽ロールパン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 白ごま	鶏もも肉 ツナ缶 ウインナー ひじき レッドキドニー缶 プロセスチーズ 調製豆乳	キャベツ 大根 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 りんご	ポトフは蛋白質や お野菜も食べれて 朝ごはんにも おすすめです!

*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9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	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!	
16	金	雑穀御飯 手作りナゲット 野菜イリチー ¹ さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	チリコンカン 野菜クラッカー フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび マヨネーズ さつま芋	もち麦 押麦 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 豚バラ肉 レッドキドニー缶 大豆	ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 豚バラ肉 レッドキドニー缶 大豆	キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく グレープフルーツ トマトホール缶	手作りナゲット 具材をビニール袋 の中で混せて 揚げるだけです
17	土	ソース焼きそば ワカメときのこの味噌汁 ブルーン	カステラ ミルク	茹で中華めん カステラ	豚肉 あおのり粉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ しめじ 長葱 ブルーン	大好きな焼きそば お野菜も蛋白質も 一緒に食べれて いいですね!	
20	火	豚肉と野菜の丼 冬瓜の鶏そぼろ煮 ゆし豆腐汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	胚芽米 もちきび 押麦 食パン いちごジャム	豚肉 鶏挽き肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ 冬瓜 乾しいたけ グリンピース ねぎ オレンジ	丼ものなどの 1品料理は栄養が 偏りがち。数多くの 食材を使うと良い ですよ。	
21	水	雑穀御飯 魚フライタルタルス クーブイリチー ¹ 玉葱と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちきび 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 黒糖 胚芽クラッcker	白身魚 卵 豚肉 ブレーンヨーグルト 刻み昆布 油揚げ かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	赤ピーマン 玉葱 切干し大根 人参 乾しいたけ ねぎ グレープフルーツ	園のクーブイリチーは あじくーたー。 大量で作るから 美味しい!	
22	木	マー婆ー豆腐丼 胡瓜とワカメの和え物 コーンと卵のスープ りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 小麦粉 生クリーム	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 胡瓜 乾しいたけ ねぎ コーン缶 パセリ りんご みかん缶	みんなが好きな カレーライス。 汁物を添えて 食べやすく。	
24	土	ミックスチャーハン 豆腐ときのこの味噌汁 バナナ	パン ミルク	米 パン	ベーコン 卵 あみえび 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 生しいたけ グリンピース しめじ ホールコーン缶 えのき バナナ	お肉・卵・あみえびの 入ったミックス チャーハンはうま味 たっぷり。	
26	月	ハヤシライス プロッコリーおかか和え アーサと豆苗のスープ バナナ	黒糖アガラサー ミルク	米 黒糖	豚肉 豚レバー 糸削り節 あおさ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 プロッコリー バナナ トウモロコシ レーズン	洋の、野菜に和の おかかをしょうゆで 和えると相性バッチリ	
27	火	沖縄そば ささみと野菜の酢みそ和え 梨	いなり寿司 ステック野菜 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 ちき揚げ かつお節 ささみ 味付いなりの皮	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 胡瓜 梨 大根	ステック野菜 かみかみ、 噛んでる時の音も ポリポリ楽しみ ながら食べてね!	
28	水	クファジューシー ¹ 焼き魚の野菜あんかけ 甘酢大根 かき卵味噌汁 ブルーン	黒糖くずもち ミルク	米 小麦粉 黒糖 芋くず タピオカ粉	豚肉 ひじき 卵 白身魚 かつお節 煮干し きなこ ミルク	乾しいたけ にんじん ねぎ 玉葱 ピーマン 大根 えのき ブルーン	あじくーたーの クファジューシーに 甘酢漬けは ベストマッチ!	
29	木	雑穀御飯 ソフトハンバーグ 野菜サラダ ポテトミルクスープ グレープフルーツ	パイナップルケーキ ミルク	米 もちきび パン粉 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 卵 ベーコン 牛乳 ブレーンヨーグルト ミルク	玉葱 にんにく 胡瓜 レタス トマト パセリ コーン缶 グレープフルーツ パイン缶	ハンバーグに豆腐を 混ぜて柔らかく 仕上げてます。	
30	金	雑穀御飯 納豆 鮭の塩焼き 麩いりちー ¹ 小松菜の味噌汁 青切りみかん	南瓜天ぷら 豆乳	米 もちきび 押麦 車ふ 小麦粉	納豆 糸削り節 鮭 卵 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	キャベツ 人参 にら 小松菜 しめじ 青切りみかん 南瓜	家庭で麩いりちー 作ってますか? お肉と好きな野菜や 冷蔵庫に余っている 野菜を使って美味しい 作れます。	

*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9月キッズだより

暦の上では9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。残暑の厳しいこの時期は夏の疲れがでて体調も崩しがち、まずはゆっくり休む事が大切です。早目の就寝で疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、沖縄の長い夏を元気に過ごしましょう！

9月献立のポイント

- * 10日は中秋の名月です。9日のおやつにかわいいさざクッキーを予定しています。
- * 少しずつ秋の食材のさつま芋・青切みかん・梨・りんご、この季節に美味しいポトフやうどん汁も取り入れています。

~今月のおすすめレシピ~



簡単ココアスコーン 10個分

牛乳	90cc	①牛乳と生クリームは室温に戻しておく。
生クリーム	60cc	②ホットケーキミックスとピュアココアを混ぜて振るう。
ホットケーキミックス	300g	③①に②をダマを作らないように少しずつ混せて10等分する。
ピュアココア	40g	④オーブン190°C 20分で焼く。



~ 早寝・早起き・朝ごはん~出来ることから始めてみよう

早寝 . . . 睡眠には子供たちの体を成長させるとともに頭を良くする働きがあります。

早起き . . . 朝の光を浴びるとセロトニンが分泌され心も体も元気になります！

朝ごはん . . . 体温の上昇、排便の習慣がつき、体の調子を整えます。

※生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

☆科学的にも証明されています。

○睡眠の効果

→「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので午後9時頃には就寝させるように心がけましょう。

○朝の光の効果

→朝の光を浴びると脳の覚醒を促すホルモンが活発に分泌されます。そのため頭がスッキリと目覚め、集中力が上がり、自律神経が切り替わり活動に適した体になります。

○朝食の効果

→脳のエネルギー源はブドウ糖で、体は寝ている間もエネルギーを使っていて、朝には必要な栄養素が不足した状態です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂ればいいというわけではなく、口に食べ物が入り「よく噛んで食べること」。それが胃に送られ腸が動き始めて内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります