



令和4年 12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 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根イリチー そうめんすまし汁 みかん	せんざい せんべい	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 そうめん さつま芋 せんべい	鮭 豚肉 油揚げ 卵 かつお節 金時豆	生しいたけ 人参 玉葱 大根 にら 乾しいたけ ねぎ みかん	大根を選ぶ時は全体に張りとツヤがあり、まっすぐ伸びたずつしりした大根がおすすめです。
2	金	ポークぎのこカレー 白菜甘酢漬け コーンと卵のスープ 柿	型抜きクッキー ミルク	米 ジャガ芋 小麦粉	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 エリンギ しめじ えのき りんご 白菜 ゆず コーン缶 柿	数種類のきのこを使うと、ダシがでて料理が美味しく仕上がります。
3	土	雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 アーサ汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米 もちきび 押麦 里芋 パン	納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ ミルク 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	納豆みそは油みその三枚肉を納豆に変えただけ、簡単なので挑戦してみてくださいね！
5	月	雑穀御飯 魚の味噌焼き 大根とチキンの煮物 ほうれん草のすまし汁 ブルーン	アップルケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 鶏もも肉 かつお節 卵 ミルク	生姜 大根 人参 枝豆 ほうれん草 ブルーン りんご	この季節にぴったりのアップルケーキ、献立に季節感をだすといい感じですね！
6	火	2色丼 胡瓜の和え物 もやしの味噌汁 バナナ	シリアルミルク	米 押麦 もちきび コーンフレーク グラノーラ	鶏挽き肉 卵 きざみのり ツナ缶 油揚げ わかめ かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 胡瓜 ホールコーン缶 もやし ねぎ バナナ	刻みのりはビタミンミネラルが豊富です色々なものにトッピングしてね！
7	水	雑穀御飯 魚のムニエルレモンバター風味 マカロニサラダ 冬野菜スープ りんご	ごまクリームサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 食パン ごまクリーム	白身魚 卵 ハム 鶏もも肉 調製豆乳	パセリ レモン 胡瓜 ホールコーン缶 人参 にんにく 玉葱 白菜 れんこん ごぼう 乾しいたけ りんご	スープに入っている冬野菜はいくつかな~探してみてね。
8	木	雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー 温野菜サラダ みかん	簡単ココアスコーン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ごまドレッシング 生クリーム ホットケーキミックス	鶏もも肉 ミルク スキムミルク	玉葱 セロリー 人参 しめじ 生しいたけ ピーマン ブロッコリー カリフラワー みかん	寒くなったら温かいシチューが恋しくなります。きのこなどをプラスしてバランス良く。
9	金	雑穀御飯 チキンカツ 野菜ちゃんぶるー 里芋の味噌汁 グレープフルーツ	ボロボロジューシー ブルーン	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 里芋	鶏むね肉 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し 豚肉	にんにく キャベツ 人参 にら 玉葱 グレープフルーツ 乾しいたけ 春菊 ブルーン	むね肉でカツを作るとバサバサ感が気になりません。そもそも肉に比べるとタンパク質も高くお財布にも優しい。
10	土	雑穀御飯 マー婆ー豆腐 ほうれん草のすまし汁 みかん	おせんべい バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 せんべい	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ ほうれん草 みかん バナナ	保育園の麻婆豆腐は具たくさんにしてバランス良くしています。
12	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜甘煮 ワカメの味噌汁 みかん	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生姜 南瓜 みかん	豚肉と生姜は体を元気にする成分が多く含まれているスタミナ食材です。
13	火	スペゲティーミートソース カラフルサラダ しいたけの卵スープ バナナ	味噌おにぎり 豆乳	スペゲッティ マヨネーズ 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ささみ 卵 ツナ缶 かつお節 調整豆乳 味付けのり	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レタス 乾燥椎茸 レッドキャベツ トマト バナナ	カラフルサラダ彩がよく、複数野菜が入っていると栄養バランスも整い見た目もかわいく元気がでできます

*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 12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
14	水	雑穀御飯 鮭の照焼き 人参シリシリー ごぼうのみそ汁 ブルーン	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦 カステラ	鮭 豚肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 人參 玉葱 にら ごぼう ねぎ ブルーン	人参シリシリーは甘味があり人気です 島人参と混ぜて作ってもかわいいかも?
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	さつま芋御飯 さばの香味焼き 根菜の煮物 茄子のみそ汁 りんご	サラダサンド 飲むヨーグルト	米 さつま芋 黒ごま すりごま ロールパン マヨネーズ	さば 白身魚 鶏もも肉 かつお節 煮干し ささみ 飲むヨーグルト	にんにく 生姜 人參 ごぼう れんこん 大根 茄子 玉葱 ねぎ りんご キャベツ	秋や冬に美味しい 根菜類は体内を温める働きがあります 冬には冬の野菜 夏には夏の野菜
19	月	雑穀御飯 煮魚 野菜ちゃんぶるー もずくの味噌汁 バナナ	麩ム麩ム ミルク	米 もちきび 押麦 車ふ 生クリーム	赤魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 おきなわもずく 煮干し ミルク スキムミルク	生姜 キャベツ 人參 にら 島人参 バナナ	大人気の麩ム麩ム 簡単なので お家でも作ってみてくださいね
20	火	胚芽ロールパン チキングラタン スティック野菜 白菜スープ ブルーン	ふりかけおにぎり ミルク	胚芽ロールパン じゅが芋 パン粉 マヨネーズ 米	鶏もも肉 豚肉 ピザチーズ ミルク 味付けのり	玉葱 プロッコリー 赤ピーマン 胡瓜 大根 白菜 人參 えのき 生姜 ねぎ ブルーン	白色のパンより 茶色のパンを選び ましょう、ビタミン ミネラルが豊富です
21	水	親子丼 プロッコリー胡麻サラダ じゅが芋と玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米 すりごま じゅが芋 パン	きざみのり 卵 鶏もも肉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人參 コーン缶 乾しいたけ ねぎ プロッコリー グレープフルーツ	1年中みかける プロッコリーですが 冬の寒い時期が旬のお野菜です
22	木	トゥンジージューシー 南瓜のいとこ煮 甘酢ゆず大根 小魚 豆腐のみそ汁 みかん	クリスマスケーキ アセロラジュース	米 田芋水煮 小麦粉 生クリーム	豚肉 ひじき 卵 ゆで小豆 カエリ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し	人參 乾しいたけ ねぎ 南瓜 大根 島人参 ゆず ほうれん草 みかん いちご	今日は冬至です ジューシーと 南瓜と柚子を食べて 元気に冬を過ごしましょう
23	金	ケチャップライス グリルチキン ポテトサラダ コーンスープ フルーツゼリー	塩せんべい バナナ ミルク	米 ジュガ芋 マヨネーズ ゼリー	合挽き肉 鶏手羽元 鶏もも肉 卵 ツナ缶 鶏むね肉 ミルク	にんにく 玉葱 人參 生姜 にんにく 胡瓜 クリームコーン缶 ゼリー バナナ	メリークリスマス! 今日はクリスマスのお楽しみメニュー
24	土	雑穀御飯 味付けのり すき焼き風 わかめの味噌汁 みかん	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	味付けのり 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 白菜 椿草 こんにゃく 春菊 ねぎ みかん	冬に美味しい 春菊、子供たちの 好きな味付けだと 食べやすくなる かな?
26	月	牛丼 ボイル花野菜 きのこと大根の味噌汁 グレープフルーツ	かき揚げ ミルク	米 マヨネーズ 小麦粉	牛肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 人參 椿草 生姜 こんにゃく 南瓜 大根 グリンピース ごぼう カリフラワー えのき プロッコリー 舞茸 グレープフルーツ	一品料理には 数多くの種類の 材料を使うことが バランス良くなる コツです。
27	火	雑穀御飯 魚のから揚げ ひじき煮 ゆしどうふ味噌汁 りんご	まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 まんじゅう	白身魚 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	玉葱 人參 にら ねぎ りんご	乾物を使った料理は 優秀で身体の調子を 整える無機質が多く、おすすです。
28	水	年越し沖縄そば 大根のうっちゃん和え みかん	ふりかけおにぎり フルーツ野菜 ジュース	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かまぼこ かつお節 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ 大根 みかん	一年の締めくくりは 年越しそばです。 来年も元氣で 会いましょう。

*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。





きりん保育園

令和4年12月キッズだより

今年もあと1ヶ月、冬を感じる季節となりました。年末年始はクリスマスやお正月など楽しい行事が園でも家庭でも盛りだくさんです。体がポカポカ温まる料理をたくさん食べて体調管理に気を付け、元気に過ごしましょう。

12月献立のポイント

- *甘くなった大根や白菜、葉野菜、花野菜、鮭、さつま芋、セロリー、みかん、りんご等美味しい冬食材を取り入れています。
- *冬至メニュー やクリスマスマニュー季節の行事食を予定しています。

~今月のおすすめレシピ~

失敗知らずの簡単アップルケーキ

6等分1切れあたり約160kcal

*りんご	200g	①先にりんごに三温糖を振り柔かくなるまでレンチンする。
*三温糖	大さじ1	②卵に三温糖を混ぜてモッタリするまで泡だて器で混せたら
卵	M1個	オリーブ油を加えてさらによく混ぜる。
三温糖	40g	③塩・薄力粉・シナモン・ベーキングパウダー・重曹を合わせた粉を
オリーブ油	40cc	④に加えて、木しゃもじでササッと混ぜる。
塩	少々	⑤型にワックスペーパーを敷き③を入れて冷ました①を入れて
薄力粉	80g	オーブン200°C20分で焼く。冷ましてから切り分ける。
シナモン	少々	
ベーキングパウダー	小さじ1/2をさらに半分	
重曹	小さじ1/2をさらに半分	



～感謝して食べよう～

みなさんは食事をするとき「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をちゃんとしていますか？私たちは食べ物の命を頂くことにより自分たちの命を受け継いでいます。また、みんなの元へ食べ物が届くまでに、たくさんの人の手がかかっています。食べ物と食べ物に関わる全ての人へ「ありがとう」の感謝の心を忘れずに残さず食べましょう。人が普段からこの気持ちを忘れずに食べていると、自然と子供達にも伝わっていくと思います。

野菜やお米を作る人、牛・豚・鶏を育てて生産する人、魚や貝をとる人→運ぶ人・売る人料理を作ってくれる人…みんなに感謝して残さず食べましょう！

いただきます



※子供達は園でお友達や先生と一緒に食体験を通して、苦手な野菜を克服したり、たくさん食べることが出来るようになり大きく成長しました。褒めてあげてくださいね！