



令和5年 1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
4	水	チキンカレー 温野菜サラダ わかめのすまし汁 フルーツポンチ	黒胡麻黒糖 ちんすこう 豆乳	米 じゃが芋 はちみつ 黒糖 ごまドレッシング 黒ごま 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 調製豆乳	生姜 人参 玉葱 グリーンピース ブロッコリー 南瓜 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	新年明けまして おめでとうございます お節に飽きた新学期は カレーでスタートです
5	木	黒米ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め お正月すまし汁 ブルー	ホットドッグ フルーツ野菜 ジュース	米 黒米 花ふ ロールパン	鮭 ひじき 豚肉 かまぼこ かつお節 ウインナー	玉葱 人参 大根 乾しいたけ みつば ブルー 胡瓜	すまし汁に花魁や イラスト入りの蒲鉾 などで新年らしさを 盛り上げています。
6	金	雑穀御飯 チキンムニエルカクハリス 野菜炒め 大根の味噌汁 バナナ	ウチナー七草 シューシー チーズ	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 胚芽米 里芋	鶏むね肉 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し チーズ	赤ピーマン ピクルス キャベツ 人参 玉葱 にら 大根 バナナ からし菜 よもぎ 春菊 島人参	あっさり鶏むね肉に タルタルソースを 合わせたらバサつき はなくなり美味しく いただけます。
7	土	ソース焼きそば 卵と豆苗のすまし汁 みかん	パン ミルク	茹で中華めん パン	豚肉 あおのり粉 かつお節 ミルク 卵	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ トウモロコシ みかん	もやしと同様スープに 入っている豆苗も 物価に左右されにくい 優等生。
10	火	鶏そぼろ丼 ポイルブロッコリー 豆腐の味噌汁 ブルー	パン ミルク	米 マヨネーズ パン	鶏挽き肉 卵 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 ミルク	人参 玉葱 いんげん ブロッコリー ねぎ ブルー	年中みかける ブロッコリーは 今が旬です。子供達 に教えてくださいね
11	水	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ 大根イリチー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ	ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し 金時豆	大根 人参 にら 玉葱 バナナ	今日の給食は 赤の仲間が豊富です 血や肉になり丈夫な 体を作ります
12	木	雑穀御飯 豆まめミートローフ風 花野菜サラダ 南瓜コーンスープ みかん	ふかし芋 ココア	米 もちきび 押麦 パン粉 生クリーム さつま芋	豚挽き肉 牛挽き肉 レッドキドニー缶 卵 ささみ ミルク	にんにく コーン缶 玉葱 赤ピーマン ブロッコリー 人参 カリフラワー 南瓜 クリームコーン缶 パセリ みかん	豆類が苦手でも ミートローフ風に すると食べやすく なります チャレンジしてみね
13	金	中味そば 小松菜ともやしの和え物 りんご	味噌おにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米	豚中味 豚肉 かつお節 油揚げ ツナ缶 味付けのり カエリ	切こんにゃく 玉葱 乾しいたけ 人参 生姜 ねぎ 小松菜 もやし りんご	沖縄そばもおいしいけど 中味そばも美味しくて 人気の献立です うちなーんちゅです
14	土	ミックスチャーハン 大根の味噌汁 みかん		米	ロースハム 卵 あみえび 豚肉 かつお節 煮干し	椎茸 グリーンピース ホールコーン缶 大根 しめじ みかん	チャーハン はみんな大好き！ おかわりどうぞ～ アミエビも入って カルシウムアップ！
16	月	牛丼 セロリのカニかま和え物 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	簡単レーズン スコーン ミルク	米 生クリーム ホットケーキミックス	牛肉 絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 椎茸 こんにゃく にんにく 生姜 グリーンピース セロリー 大根 ねぎ みかん レーズン	県産セロリの旬は冬。 柔らかく瑞々しい せろりが出回ります。
17	火	発芽玄米御飯 小魚佃煮 おでん ほうれん草のすまし汁 バナナ	ピザトースト 豆乳	米 発芽玄米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋 食パン	カエリ ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 はんぺん かつお節 ピザチーズ 調製豆乳	大根 ほうれん草 バナナ ピーマン 玉葱 ホールコーン缶	小魚の佃煮、簡単 なのでお家でも 作ってみてね！ カルシウムが豊富
18	水	雑穀御飯 味付けのり 焼き魚カレーかけ ジャーマンポテト アーサと豆苗の味噌汁 りんご	そうめんいりチャー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 そうめん	味付けのり 白身魚 牛乳 ベーコン 乾燥あおさ ツナ缶 かつお節 ミルク	パセリ ピーマン クリームコーン缶 玉葱 にんにく 人参 トウモロコシ りんご ねぎ	焼き魚に甘めの クリームコーンソース をかけてみました。

\*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5年 1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
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
20 金	雑穀御飯 マーボー豆腐 トマトの胡麻酢和え わかめのすまし汁 ブルーベリー	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦 かすてら	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ トマト グリーンピース 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ ブルーベリー	大好きなマーボー 豆腐に少し苦手な 酢の物を組み合わせ せています
21 土	親子丼 きのこの味噌汁 みかん	玄米棒 チーズ ミルク	米 玄米棒	きざみのり 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し チーズ ミルク	玉葱 人参 椎茸 舞茸 えのき ねぎ みかん	刻みのりは ビタミン・ミネラル が豊富です 色々なものに ふりかけてね
23 月	雑穀御飯 煮魚 レバー炒め 根菜の味噌汁 みかん缶	黒糖アガサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	赤魚 豚レバー 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 もやし 玉葱 にら ごぼう ねぎ みかん缶 レーズン	レバーに多く含まれ ている鉄分は ビタミンCと一緒に 食べると吸収が よくなります
24 火	カレーうどん 白菜とりんごのサラダ バナナ	しまな一御飯 ミルク	うどん じゃが芋 米 白ごま	かつお節 煮干し 豚肉 油揚げ ツナ缶 しらす干し 糸削り節 ミルク	玉葱 生姜 椎茸 人参 ねぎ 白菜 ホールコーン缶 りんご バナナ からし菜	方言でシマナー からし菜の事です 葉野菜の美味しい 季節です
25 水	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮物 かき卵のすまし汁 みかん	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	豚三枚肉 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 ミルク	大根 人参 いんげん ねぎ みかん	豚肉の入った ウチナー風の煮物。 子ども達に伝えて いきたい料理です。
26 木	とうもろこし御飯 チキンのケチャップ煮 南瓜サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ブルーベリー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび マヨネーズ 小麦粉 マーマレード	鶏もも肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し 卵 プレーンヨーグルト ミルク	ホールコーン缶 大根 玉葱 にんにく 生姜 南瓜 レーズン ねぎ ブルーベリー	コーンの食感と甘味 が美味しい、とうも ろこし御飯、炊飯器 で炊き込んで簡単 なのでおすすめです
27 金	田芋おこわ 魚のみぞれかけ ほうれん草と春菊のお浸し アーサの味噌汁 みかん	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もち米 田芋水煮 小麦粉 オートミール ごま マシュマロ コーンフレーク	豚肉 白身魚 糸削り節 煮干し 乾燥あおさ ミルク かつお節	人参 乾しいたけ ねぎ 大根 えのき ほうれん草 春菊 もやし みかん	沖縄県産の田芋、 県産品を子供たちに 伝えていきましょう
28 土	雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 わかめのすまし汁 りんご	まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 里芋 まんじゅう	納豆 鶏もも肉 わかめ かつお節 ミルク	大根 ごぼう 人参 れんこん 乾しいたけ しめじ ねぎ りんご	ごぼうやれんこん 大根などの根菜類が 入った筑前煮。 子供たちも意外と よく食べますよ！
30 月	ポークカレー 柚子白菜甘酢漬け しいたけと卵のすまし汁 みかん	ひらやーちー フルーツ 野菜ジュース	米 じゃが芋 小麦粉	豚肉 卵 かつお節 ツナ缶	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ れんこん 大根 りんご 白菜 ゆず 乾しいたけ みかん にら	大好きなカレーライス たくさん食べて 元気いっぱい！ ゆずのいい香りも 感じてね！
31 火	発芽玄米御飯 さばの照り焼き おからイリチー きのこの味噌汁 バナナ	コーンスープ 野菜クラッカー ブルーベリー	発芽玄米 米 もちきび 押麦	さば 白身魚 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し 豚バラ肉 牛乳	生姜 人参 椎茸 にら 舞茸 えのき バナナ 南瓜 玉葱 クリームコーン缶 ブルーベリー	おからは卵の花と 本土では言います。 きれいな名前ですね

\*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。

