



令和5年 3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
1	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	味噌おにぎり ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米	鶏もも肉 ツナ缶 ウィンナー レッドキドニー缶 豚バラ肉 味付けのり ミルク	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	蛋白質もビタミン もたっぷりポトフ 食べやすいので 朝食にもおすすめ です
2	木	雑穀御飯 魚の味噌バター焼き 豆腐ちゃんぶるー 里芋のみそ汁 たんかん	菜の花かき揚げ りんごジュース	米 もちきび 押麦 里芋 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 卵 かつお節 煮干し	えのき 葱 キャベツ 人参 にら 玉葱 みかん 菜の花 ホールコーン缶 りんごジュース	少し苦みのある 菜の花ですが りんごジュース との組み合わせで 食べやすく!
3	金	雛ちらし寿司 魚天ぷら 大根とチキンの煮物 花麩のすまし汁 フルーツゼリー	ひなあられ いちご カルピス	米 白ごま 小麦粉 花ふ ゼリー ひなあられ カルピス	きざみのり 卵 鶏挽き肉 白身魚 桜でんぶ 鶏もも肉 かつお節	胡瓜 乾しいたけ 人参 大根 れんこん いんげん みつば いちご	ひな祭りの 行事食、春を感じ ながら食べてね
4	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 まんじゅう	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ しめじ ねぎ バナナ	みそ味の野菜炒め は好きでお野菜が たくさん食べれ ます
6	月	雑穀御飯 煮魚 白菜炒め さつま芋の味噌汁 バナナ	フランスラスク ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 食パン フランスパン	赤魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 白菜 人参 たけのこ水煮 生しいたけ 玉葱 ねぎ バナナ	フランスパン カミカミ! 噛む力を強く します
7	火	沖縄そば 大根サラダ りんご	ツナマヨおにぎり	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 大根 二十日大根 胡瓜 りんご	はつが大根、 かわいいですよ! サラダに入っています 探してみてください!
8	水	和風そぼろ丼 ポパイサラダ アーサのみそ汁 たんかん	カステラ ミルク	米 カステラ	刻みのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ缶 乾燥あおさ ミルク かつお節 煮干し	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 えのき ほうれん草 みかん ホールコーン缶	ほうれん草は ビタミン、ミネラル が豊富です 元気な体を作ります
9	木	雑穀御飯 小魚佃煮 ぎせい豆腐 カラフル酢の物 豚汁 プルーン	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 里芋 小麦粉	カエリ 沖縄豆腐 鶏挽き肉 青のり粉 卵 豚肉 かつお節 プレーンヨーグルト ミルク	人参 乾しいたけ 胡瓜 大根 ごぼう 赤ピーマン プルーン 黄ピーマン 玉葱 黄桃缶	不足がちな カルシウム、 大好きな佃煮で 補います
10	金	発芽玄米御飯 味付けのり 豚肉のプルーン炒め ポテトサラダ あさり味噌汁 たんかん	型抜きクッキー ミルク	米 発芽玄米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	味付けのり 豚肉 卵 穀付あさり 絹ごし豆腐 ミルク かつお節	玉葱 プルーン 赤ピーマン 人参 胡瓜 ねぎ みかん	型抜きクッキー 楽しいですよ! お子さんと一緒に クッキングして みてね!
11	土	雑穀御飯 パンプキンシチュー わかめのすまし汁 バナナ	玄米棒 チーズ ココア	米 もちきび 押麦 じゃが芋 玄米棒	鶏もも肉 わかめ スキムミルク かつお節 ミルク プロセスチーズ	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ ねぎ バナナ	南瓜はビタミンが 豊富です 病気に負けない 元気な体を作 ります
13	月	チキンカレー 甘酢大根 椎茸と卵のすまし汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	米 じゃが芋 カルシウムせんべい	鶏もも肉 卵 スキムミルク かつお節 固形ヨーグルト	生姜 玉葱 人参 セロリー りんご 大根 乾しいたけ バナナ	保育園のカレーは 大量に作るの で色々な食材のダシ がでて美味しく 仕上がります。
14	火	雑穀御飯 味付けのり 鯖塩焼き からし菜の白和え いなむどっち たんかん	パンプキンサンド フルーツ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま 食パン	味付けのり さば 白身魚 沖縄豆腐 ツナ缶 豚肉 かまぼこ かつお節 プロセスチーズ	生姜 からし菜 人参 大根 切こんにゃく 乾しいたけ ねぎ みかん 南瓜	沖縄料理の イナムドッチ 具沢山で白みそ味の 味噌汁です。

\*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5年 3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	水	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 胡瓜とみかんの和え物 ゆしどうふ味噌汁 りんご	マシュマロ 胡麻菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール マシュマロ ごま コーンフレーク	豚レバー 豚肉 わかめ ゆし豆腐 かつお節 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 胡瓜 みかん缶 ねぎ りんご	レバーを焼肉の タシで炒めると 食べやすくなります。
16	木	<b>お弁当</b>	パン ミルク				毎月愛情いっぱい 手作りお弁当 ありがとう ございました
17	金	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 野菜イリチー もすくの味噌汁 ブルー	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつまいも	鮭 豚肉 プレーンヨーグルト おきなわもすく かつお節 煮干し ミルク	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 たら えのき ねぎ ブルー	ヨーグルト液に 漬けて焼き上げた タンドリーフィッシュ しっとりとした仕上がりが 美味しいですよ。
18	土	ソース焼きそば じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ		茹で中華めん じゃが芋	豚肉 あおりの粉 煮干し かつお節	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ バナナ	卒園おめでとう ございます 美味しかった 保育園の給食 忘れないでね!
20	月	タコライス 南瓜甘煮 ほうれん草のみそ汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	合挽き肉 チーズ かつお節 煮干し ミルク 大豆	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 ほうれん草 バナナ	保育園の タコライスミートは つぶした大豆が 入っています
22	水	うちんライス ドライカレー ゆで卵 ステック胡瓜 飲むヨーグルト	麩△麩△ ミルク	米 はちみつ 車心 生クリーム	合挽き肉 鶏レバー 卵 飲むヨーグルト スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン トマトホール缶 胡瓜	保育園で人気の おやつ麩△麩△ 卒園しても 忘れないでね!
23	木	雑穀御飯 魚のみぞれかけ 人参シリシリ 根菜の味噌汁 りんご	野菜とチーズの ケーキサレ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 豚肉 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し ウィンナー プロセスチーズ ミルク	大根 人参 玉葱 たら ごぼう ねぎ れんこん りんご パセリ	ケーキサレとは フランス語で 塩味のケーキの 事です
24	金	赤飯 鮭の照焼き 千切りイリチー 中味汁 たんかん	黒糖くずもち ミルク	米 もち米 黒ごま 黒糖 芋くず タピオカ粉	ゆで小豆 鮭 刻み昆布 豚肉 豚中味 かつお節 きなこ ミルク	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ 切こんにゃく ねぎ みかん	中味汁はおいしくて 人気の献立です。 うちなんちゅです。
25	土	スパゲティーミートソース わかめのすまし汁 ブルー	パン ミルク	スパゲッティ パン	合挽き肉 わかめ プロセスチーズ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 セロリー 人参 ピーマン ねぎ トマトホール缶 ブルー	大好きな ミートスパゲティー おかわりどうぞ〜
27	月	雑穀御飯 ソーキのオレンジ煮 ブロッコリーソテー 白菜の味噌汁 たんかん	ヨーグルトパフェ	米 もちきび 押麦 コーンフレーク	豚肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 セロリー にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 白菜 みかん バナナ パイン缶	骨付き肉ソーキ 上手に食べれる かな?
28	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ピーマンソテー ワカメと絹豆腐の味噌汁 バナナ	ウムクジ アンダギー 豆乳	米 タピオカ粉 押麦 マヨネーズ もちきび さつまいも	白身魚 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳	生しいたけ 人参 玉葱 もやし バナナ ピーマン 黄ピーマン	魚の味噌マヨ焼きは お弁当の一品にも おすすめです
29	水	雑穀御飯 チキンの照煮 筑前煮 もすくの味噌汁 ブルー	パン 豆乳	米 もちきび 押麦 パン	鶏もも肉 おきなわもすく かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 生姜 にんにく 大根 ごぼう 人参 乾しいたけ ねぎ ブルー	今年度最後の給食です 色々な食事を 食べられるように なり、たくさん成長 しました(^_^)

\*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3月キッズだよ！

今年度も残りわずかです、様々な行事や活動を通して子供たちは心も身体も大きくなり、たくさん成長し、たくさん思い出も作ったことでしょう。

「ひなまつり」「卒園式」などの行事も元気に迎えることが出来るように引き続き体調管理に気をつけましょう。

### 3月献立のポイント



\* 3日金曜日はひなまつりです。ひなまつり献立を準備しています

\* 菜の花・葉野菜・セロリー・いちご・りんご等の旬の食材を取り入れています。

\* いなむどっち・ゆしどうぶ汁・人参シリシリ・中味汁・うっちんライス・ウルクジアンダギーなどのうちなー料理も予定しています。

### ～今月のおすすめレシピ～

#### 野菜とチーズのケーキサレ オープン可能耐熱容器使用（内容量600ml位）

卵	2個	① 卵を割りほぐし三温糖を加えて泡立て器で泡立てたら油をフラス
三温糖	30g	② 具材を全部あらみじん切りにする。（スライスチーズ使用の場合は
油	大さじ3杯	ちぎって使う）
ウインナー	20g	③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかける
玉葱	30g	④ ①に②を加えて混ぜ更に③を加えて木べらでササッと混ぜる
人参	30g	⑤ 耐熱容器に④を入れて軽くトントンと軽く落とし中の気泡を抜く
パセリ	少々	⑥ 予熱したオーブン 180℃20分で焼く（調整してください）
フロセスチーズ	50g	冷ましてから切り分ける。
薄力粉	110g	※ケーキサレ＝フランス語で塩味のケーキという意味です。
ベーキングパウダー	小さじ1杯	甘くないお惣菜ケーキなのでおやつや小腹が空いた時に Good！

### ○お腹をすかせて美味しいごはん！！

保育園では午後3時におやつ（補食）があります。その為帰宅後のおやつは必要ありません。しかし、多数の子が夕食前に何かしら食べているようです。夕食前におやつを食べる習慣がついているなら“お菓子”→“果物”→“牛乳や野菜ジュースなど”

内容を次第に軽くしていきながら遊びやお手伝いに興味を向けていきましょう。

料理や配膳のお手伝いをする中で、においを感じ、お腹がすき、美味しく食べることが出来ます。しっかりお腹をすかせると苦手なものでも「意外と美味しい」と好き嫌いの克服につながり、美味しく残さず食べられるようになります。

※夕食が遅くなる時は・・・

“おにぎり”がお勧めです。お菓子などで小腹を満たすより成長に必要な栄養素がとれます。胡麻・鮭・おかか・しらす・青菜・わかめなど具を変えれば飽きることなく楽しめますよ。

