



令和5年 4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 (カヤ熱となる)	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
3月	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋煮ころがし ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 あおりの粉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 オレンジ 人参	入園・進級 おめでとうございます おいしい給食 たくさんたべてね!
4火	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き タマナーちゃんぶるー お芋の味噌汁 ブルー	スイートコーン 黒砂糖 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 黒砂糖	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ねぎ ブルー スイートコーン	とうもろこしの おいしい季節です 上手に食べれる かな?
5水	沖縄そば 大根の和え物 りんご	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 味付けのり	ねぎ 大根 胡瓜 りんご	食べ慣れた味の 沖縄そば! 保育園では丁寧に ダシがら作ってます
6木	茄子味噌丼 南瓜サラダ アーサ汁 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 オートミール 小麦粉	豚肉 乾燥あおさ かつお節 卵 ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン 生しいたけ 南瓜 胡瓜 えのき ねぎ レーズン グレープフルーツ クランベリードライ	茄子味噌丼! 甘辛い味付けで ご飯がすすみます
7金	雑穀御飯 鮭のムニエル ひじき炒め 大根の味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 胚芽クラッカー	鮭 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ	パセリ 玉葱 人参 大根 しめじ ねぎ バナナ ぶどうジュース	ひじき炒めは 常備菜にパッチリ! 家庭でも作って みてね
8土	ミックスチャーハン じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	パン ミルク	米 じゃが芋 パン	豚挽き肉 卵 煮干し かつお節 ミルク	生しいたけ 玉葱 グリーンピース ホールコーン缶 ねぎ オレンジ	お肉も卵も野菜も たっぷりチャーハン 味噌汁も果物も 一緒に食べて バランスよく!
10月	鶏と野菜のあんかけ丼 厚揚げ豆腐の煮付け ほうれん草の味噌汁 ブルー	ふかし芋 ミルク	米 さつま芋	鶏もも肉 煮干し 厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 かつお節 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく ほうれん草 ブルー	さつま芋は ビタミン、食物繊維 が豊富。幼児に びっぴりのおやつ です
11火	雑穀御飯 味付けのり 魚の照り焼き ポテトソテー まいたけの味噌汁 オレンジ	キャロットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	味付けのり 白身魚 ウイナー わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 舞茸 オレンジ 人参	白身魚を甘辛い 照り焼き味で ご飯が進みます。 味付けのりを上手に 巻いて食べてね。
12水	親子丼 胡瓜としらすの和え物 大根の味噌汁 バナナ	カステラ ミルク	米 カステラ	きざみのり 卵 鶏もも肉 わかめ しらす干し かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ねぎ 乾しいたけ 生姜 胡瓜 大根 しめじ バナナ	親子丼は食べやすく 食欲がない時や 疲れた時におすすめ です
13木	煮込みうどん 南瓜天ぷら グレープフルーツ	みそおにぎり ミルク	うどん 小麦粉 米	鶏もも肉 油揚げ なると かつお節 煮干し 卵 ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 南瓜 グレープフルーツ	肉や野菜を煮込んだ うどんは栄養の バランスがグッド! 腹持ちする天ぷらと 一緒に!
14金	チキンカレー パインのコールスローサラダ わかめすまし汁 バナナ	固形ヨーグルト クラッカー	米 じゃが芋 マヨネーズ ノンソルトクラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー わかめ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご キャベツ パイン缶 パセリ バナナ	マヨネーズ味の サラダにパイン缶を 入れて甘味をプラス。

*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 4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
15	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 りんご	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 りんご	こってりみそ味の 丼にあっさり すまし汁、おいし そうですね
17	月	雑穀御飯 煮魚 人参シリシリ もずくの味噌汁 オレンジ	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	赤魚 卵 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 にら 長葱 オレンジ	人参が安くて 美味しい時期です 色々な物に使い ましょう！
18	火	ハヤシライス グリーンサラダ わかめすまし汁 グレープフルーツ	フルーツゼリー ビスケット	米 マヨネーズ ゼリー シリアルビスケット	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 レタス コーン缶 レッドキャベツ グレープフルーツ	ハヤシライスに スキムミルクを プラスして カルシウムアップ
19	水	沖縄そば きゃべつとしらすのサラダ りんご	ポロポロジュシー	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 わかめ しらす干し	玉葱 ねぎ キャベツ 人参 りんご 乾しいたけ にら	大好きな沖縄そば 副菜と果物も 食べてバランスを 整えましょう
20	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！
21	金	雑穀御飯 魚のコーン焼き パパイヤ炒め ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	三月菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 白ごま	白身魚 刻み昆布 豚バラ肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	クリームコーン缶 パセリ 青パパイヤ 人参 ほうれん草 グレープフルーツ	明日は旧暦の 3月3日、三月菓子 を持って潮干狩りに 行きましょう！
22	土	和風あんかけ丼 アーサのみそ汁 バナナ	黒糖棒 ミルク	米 黒糖棒	豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 玉葱 生しいたけ 生姜 えのき バナナ	お野菜とお肉を かたくり粉でとじる と子供たちが食べや すくなります
24	月	グリーンピース御飯 豆腐ハンバーグ 野菜イリチー 若竹汁 オレンジ	アップルケーキ ミルク	米 パン粉 小麦粉	豚挽き肉 鶏挽き肉 沖縄豆腐 青のり粉 卵 豚肉 わかめ かつお節 ミルク	グリーンピース 玉葱 人参 にんにく キャベツ いんげん 若細竹水煮 ねぎ オレンジ りんご レモン	淡泊な味の豆腐 ハンバーグに ケチャップで食べ やすくしました。
25	火	雑穀御飯 魚の天ぷら 大根とチキンの煮物 南瓜の味噌汁 ブルーベリー	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋	白身魚 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し 金時豆	大根 人参 南瓜 ブロッコリー 玉葱 ねぎ ブルーベリー	揚げ物の魚天ぷらに 煮物を合わせて バランス良く。
26	水	もずく丼 野菜の甘酢和え キャベツの味噌汁 バナナ	ちんすこう ミルク	米 ちんすこう	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 煮干し かつお節 ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 キャベツ えのき バナナ	大人気のもずく丼 簡単なので お家でも作って みてね！
27	木	雑穀御飯 のり納豆 鮭のみぞれかけ 春ごぼうイリチー もずくの味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム	納豆 のり佃煮 鮭 おきなわもずく 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	大根 ごぼう 人参 長葱 みかん缶 グレープフルーツ	沖縄ごぼうは春が 旬です、柔らかく 煮てから調味料は 入れましょう！
28	金	雑穀御飯 豚肉の照り焼き 花野菜ソテー コンスープ オレンジ	ピザトースト フルーツ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 食パン	豚肉 鶏もも肉 ベーコン 牛乳 ピザチーズ	にんにく 人参 ブロッコリー 玉葱 クリームコーン缶 パセリ オレンジ ピーマン コーン缶	照り焼きに はちみつを使って 味わい深く、 肉も柔らかく。

*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4月キッズだよ！



入園・進級おめでとうございます。新しいクラス、新しいお友達、新しい先生に出会い子供たちは期待と不安と楽しみでいっぱいです！充実した保育園生活を送るために家庭でも起床・食事・睡眠のリズムを整え登園しましょう！園でも食べてほしいメニューをたくさん準備しています。好きなもの・食べられるようになった食材をたくさん増やしていきましょう。

4月献立のポイント

- * 保育園の給食に早く慣れる様に食べやすいメニューを準備しています。
- * 沖縄そば・煮込みうどん・チキンカレー・人参シリシリーなど馴染みある料理を予定しています。
- * グリンピースご飯・若竹汁・春ごぼうイリチー・もずく丼・キャロットケーキなど旬のお野菜や季節の料理も予定しています。

～今月のおすすめレシピ～



三月菓子 6個位 1個あたり160kcal

旧暦の3月3日に潮干狩りに行っておやつに持って行って食べたそうです

(作り方)

- | | | |
|------------|------------|-----------------------------------|
| ・三温糖 | 70g | ①小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。 |
| ・卵(M玉) | 1個 | ②ボールに卵と三温糖を入れ、混ぜ合わせる。 |
| ・ラード | 7g | ③卵と三温糖がしっかり混ざったら、溶かしたラードと白ごまを加える。 |
| ・白ごま | 7g | ④ふるっておいた①を③に加えザックリ混ぜる。 |
| ・小麦粉 | 130g | ⑤生地を薄く長方形に成形し包丁で切れ目をいれる。 |
| ・ベーキングパウダー | 大さじ2弱(21g) | ⑥160℃の揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。 |
| ・揚げ油 | 適 | |

保育園の給食は…

給食は主にごはん中心の主食に肉・魚・豆腐などの主菜、野菜料理の副菜、みそ汁プラス果物という内容で旬を取り入れ、昔から伝わる伝統食や行事食、家庭料理はもちろん新しい料理や外国の料理などにも挑戦しています。



1・2歳児は1日平均450～500kcal、3・4歳児は約600kcalを給食とおやつから摂取できるようにしています。また、身長・体重の成長にあわせて栄養価なども見直しながら園に見合った食事内容を提供します。

早く楽しい保育園生活に慣れるために・・・

環境の変化で体に疲れがたまりやすいこの時期、朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー。脳や体を目覚めさせる役割、排便や生活のリズムを整える役割があります。特に保育園では午前中は発達に欠かせない保育内容が充実。しっかり朝ごはんを食べて登園し、ぜひ幼児期に「早寝」「早起き」「朝ごはん」のリズムを身につけましょう！