



令和5年 5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 | 月 | 雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ | 揚げパン 豆乳 | 米 もちぎび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ コッペパン | 鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 牛乳 わかめ かつお節 きな粉 調製豆乳 | 玉葱 人参 胡瓜 クリームコーン缶 グリーンピース レタス トマト バナナ | シチューの中に スキムミルクを 入れてカルシウム 強化です |
| 2 | 火 | ケチャップライス チキンのから揚げ ポイルブロッコリー コーンスープ ブルー | アイスクリーム | 米 小麦粉 マヨネーズ アイスクリーム | 豚挽き肉 鶏もも肉 ベーコン 牛乳 | にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース 生姜 にんにく ブルーン ブロッコリー パセリ クリームコーン缶 | 子供の日の お楽しみメニュー たくさん食べてね! |
| 6 | 土 | マーボー豆腐丼 わかめと卵のスープ 果物缶 | パン フルーツ野菜 ジュース | 米 パン | 豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ 卵 かつお節 | にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース ねぎ みかん缶 黄桃缶 | 沖縄の豆腐は 他県の豆腐に 比べて濃厚で 栄養価も高いです |
| 8 | 月 | 雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜炒め もすくの味噌汁 グレープフルーツ | 黒糖アガラサー ミルク | 米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 黒糖 | 白身魚 豚肉 おきなわもすく かつお節 煮干し 牛乳 | 生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ なら 長葱 レーズン グレープフルーツ | 強力粉で作る 沖縄菓子のアガラサー モチモチで黒糖の 香りの良い蒸し ケーキです |
| 9 | 火 | 雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 千切りイリチー ワカメと豆腐の味噌汁 ブルー | 固形ヨーグルト ビスケット | 米 もちぎび 押麦 黒糖 ビスケット | 鶏もも肉 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し 固形ヨーグルト | 玉葱 にんにく 生姜 切干し大根 人参 なら ねぎ ブルーン | 切り干し大根は 大根のうまみや 栄養が濃縮されて います |
| 10 | 水 | 沖縄そば 胡瓜とコーンの和え物 バナナ | 味噌おにぎり 麦茶 | ゆで沖縄そば 米 | 豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 味付けのり | ねぎ 胡瓜 人参 ホールコーン缶 バナナ | おそばのメニューの 日は緑の仲間が 不足します 夕食は野菜料理で お願いします |
| 11 | 木 | 雑穀御飯 味付けのり 鮭のトマトソースかけ マッシュポテト 豚汁 オレンジ | あまがし | 米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 黒糖 さつま芋 | 味付けのり 鮭 スキムミルク 牛乳 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆 | にんにく 玉葱 トマトホール缶 パセリ ごぼう 人参 大根 オレンジ | 少しにんにくの 香りのするトマト ソース、お魚にも お肉にもかけて 美味しいですよ |
| 12 | 金 | 雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 パパイヤイリチー 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ | ジャムサンド アセロラジュース | 米 もちぎび 押麦 パン粉 食パン いちごジャム | 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン かつお節 煮干し | 人参 いんげん 青パパイヤ なら 南瓜 玉葱 ねぎ グレープフルーツ | アセロラの日です ビタミンCたっぷり アセロラジュース 甘すばくて 美味しいですよ |
| 13 | 土 | 雑穀御飯 納豆削りし和え 筑前煮 アサのみそ汁 ブルー |  | 米 もちぎび 押麦 里芋 | 納豆 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 乾燥あおさ | 大根 ごぼう 人参 れんこん 乾しいたけ ねぎ ブルーン | 納豆は発酵食品で 体の調子を整え 病気に負けない 元気な体を作ります |
| 15 | 月 | チキンカレー ポイルブロッコリー アサと豆腐のすまし汁 バナナ | シリアルミルク | 米 じゃが芋 マヨネーズ コーンフレーク グラノーラ | 鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー かつお節 乾燥あおさ ミルク | にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご バナナ ブロッコリー トウモロコシ | チキンカレーは むね肉ともも肉を 使ってうま味を だしています |
| 16 | 火 | 雑穀御飯 納豆味噌 焼き魚のあんかけ 大根イリチー 小松菜のすまし汁 オレンジ | ツナポテトサンド ミルク | 米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ | 納豆 白身魚 豚肉 かつお節 ツナ缶 ミルク | にんじん 玉葱 大根 人参 なら 小松菜 オレンジ パセリ | 小松菜は鉄分 カルシウムの豊富 な葉野菜です |
| 17 | 水 | グリーンピース御飯 魚のよもぎ天ぷら ひじき煮 ゆし豆腐味噌汁 グレープフルーツ | オレンジケーキ ミルク | 米 もちぎび 小麦粉 マーマレード | 白身魚 卵 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク プレーンヨーグルト | グリーンピース よもぎ 玉葱 人参 ねぎ 赤ピーマン グレープフルーツ | 春は豆類の美味しい 季節です 生のグリーンピース は臭みもなく甘くて 美味しいですよ |

*朝の補食は3歳未満のみです。

*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 5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 |
|------|--|------------------|--------------------------|---|--|--|
| 18 木 | お弁当 | パン ミルク | | | | 今日のお弁当は何か入っているかな？ 楽しみです！ |
| 19 金 | 煮込みうどん 野菜とささみのマヨ和え バナナ | 味噌おにぎり ミルク | うどん マヨネーズ 米 | 鶏もも肉 油揚げ なると かつお節 煮干し ささみ ツナ缶 味付けのり ミルク | 乾しいたけ 白菜 人参 パクチョイ キャベツ 胡瓜 バナナ | 大好きなうどんに お野菜やお肉も 入れて栄養満点！ |
| 20 土 | 三色そばろ丼 ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ | パン ミルク | 米 パン | きざみのり 卵 豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク | 人参 玉葱 いんげん オレンジ | 今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします |
| 22 月 | タコライス 南瓜サラダ キャベツのみそ汁 ブルー | フルーツゼリー ビスケット | 米 マヨネーズ ゼリー ビスケット | 合挽き肉 チーズ かつお節 煮干し 大豆 | 玉葱 にんにく トマト缶 レタス トマト 南瓜 人参 キャベツ ブルー | 大好きなタコライス ミートに大豆を 入れて栄養価アップ です |
| 23 火 | 沖縄そば にがな白和え グレープフルーツ | ポロポロジュシー | ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米 | 豚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 | ねぎ からし菜 人参 グレープフルーツ にんじん 乾しいたけ にはら | 大好きなおそばと 一緒にからしなの 白和えもよく 食べますよ！ |
| 24 水 | 雑穀御飯 ひじき佃煮 煮魚 野菜炒め さつま芋の味噌汁 バナナ | 黒糖棒 ミルク | 米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋 黒糖棒 | ひじき 糸削り節 赤魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク | 生姜 人参 玉葱 ビーマン ねぎ バナナ | ひじきの佃煮は 材料を鍋で煮込む だけで出来上がり！ 簡単なのでお家でも 作ってみてね |
| 25 木 | もずく丼 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁 グレープフルーツ | お誕生ケーキ ミルク | 米 小麦粉 生クリーム | おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ささみ かつお節 煮干し ミルク | ビーマン 赤ビーマン ブロッコリー 大根 コーン缶 人参 ねぎ グレープフルーツ みかん缶 | 5月生まれの おともだち～ おめでとうございます |
| 26 金 | 雑穀御飯 ぎせい豆腐 クーフィリチー ほうれん草の味噌汁 オレンジ | きなこクッキー ミルク | 米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉 白ごま | 沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し きなこ ミルク スキムミルク | 人参 ねぎ しいたけ 切干大根 ほうれん草 オレンジ | ぎせい豆腐とは つぶした豆腐と ミンチやお野菜が 具の和風厚焼き卵 みたいな感じです |
| 27 土 | カレーチャーハン 冬瓜の味噌汁 バナナ | まんじゅう ミルク | 米 まんじゅう | 卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 かつお節 煮干し ミルク | にんにく 玉葱 人参 ビーマン 冬瓜 ねぎ えのき バナナ | 大好きなカレー チャーハン！ サラダ・味噌汁 果物と一緒に食べて バランスを整えます |
| 29 月 | 中華丼 野菜のナムル アーサのみそ汁 グレープフルーツ | 麩△麩△ ミルク | 米 黒糖 すりごま 車心 生クリーム | 豚肉 乾燥おおさ かつお節 ミルク スキムミルク | 白菜 玉葱 人参 パクチョイ 大根 乾きくらげ 胡瓜 だけのご水煮 ねぎ グレープフルーツ | 今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります |
| 30 火 | 雑穀御飯 ホイコーロウ風(回鍋肉) フルーツもずく トマトと卵のスープ バナナ | シナモンラスク ミルク | 米 もちきび 押麦 食パン | 豚肉 豚バラ肉 厚揚げ豆腐 卵 おきなわもずく かつお節 ミルク | キャベツ 玉葱 だけのご水煮 レモン ビーマン 赤ビーマン 胡瓜 みかん缶 トマト ねぎ バナナ | 黒くてヌルヌル して、酸っぱい もずくの酢の物に みかん缶を入れたら みんな好きに なりました |
| 31 水 | とうもろこし御飯 魚のキャロット焼き きゃべつとウインナー炒め 豆乳スープ オレンジ | ふりかけおにぎり ミルク | 米 もちきび 小麦粉 マヨネーズ ジャガイモ | 白身魚 ウインナー 豚バラ肉 豆乳 味付けのり ミルク | ホールコーン缶 人参 キャベツ ビーマン 玉葱 パセリ オレンジ | とうもろこし御飯 甘味があって 美味しいですよ！ 炊飯器にコーンを 入れて炊きこみます |

*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。

