



令和5年 6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	発芽玄米雑穀御飯 納豆 チキンのから揚げ 野菜とささみの和え物 茄子のみそ汁 グレープフルーツ	野菜とチーズの ケーキサレ フルーツ野菜 ジュース	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉	納豆 鶏もも肉 ささみ かつお節 煮干し 卵 ウインナー チーズ	生姜 にんにく キャベツ 人参 ホールコーン缶 茄子 玉葱 ねぎ パセリ グレープフルーツ	よく噛んで食べる事で 丈夫な歯やあごに 成長します。 今日は発芽玄米をよく 噛んで食べよう！
2	金	かみかみカレーライス 野菜の甘酢漬け 冬瓜のすまし汁 ブルー	ジャムパン ミルク	米 じゃが芋 食パン いちごジャム	鶏もも肉 レッドキドニー缶 スキムミルク かつお節 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 れんこん水煮 りんご 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン 冬瓜 ねぎ ブルー	レンコンの入った カミカミカレー！ 唾液をたくさん出して 消化吸収を助けます
3	土	もずく雑炊 だし巻き卵 バナナ 豆乳	パン ミルク	米 パン	豚肉 ツナ缶 卵 おきなわもずく かつお節 青のり粉 調製豆乳 ミルク	乾しいたけ 人参 ねぎ バナナ	おだしのきいた だし巻きたまご。 子どもたちの 大好物です！
5	月	親子丼 ゴーヤー和え物 冬瓜の味噌汁 オレンジ	オートミール クッキー ミルク	米 オートミール 小麦粉	ぎざみのり 卵 鶏もも肉 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 椎茸 ねぎ 生姜 ゴーヤー コーン缶 胡瓜 冬瓜 オレンジ レーズン クランベリー	これから どんどん美味くなる ゴーヤー！ 今日は和え物で 頂きます
6	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き ピーマン炒め もずくの味噌汁 バナナ	お芋のかりんとう ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ パン粉 さつま芋	白身魚 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	らっきょう 人参 玉葱 たげのご水煮 ピーマン 黄ピーマン ねぎ バナナ	ピクルスの代わりに 甘酢ラッキョウを 使ったタルタル 美味しいですよ
7	水	雑穀ごはん 鶏肉のカレー照り焼き 野菜いりちー ぎのこと卵の味噌汁 みかん缶	マーライカオ ミルク	米 雑穀ミックス 小麦粉 はちみつ 白ごま	鶏もも肉 豚肉 卵 かつお節 煮干し 加糖練乳 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 には えのき 舞茸 みかん缶	カレー風味は 食欲増進！ ご飯がすすみますね
8	木	雑穀御飯 小魚佃煮 レパニラ炒め マッシュカぼちゃ 大根のすまし汁 ブルー	アイスクリーム ウエハース	米 もちぎび 押麦 白ごま ウエハース アイスクリーム	カエリ 豚レバー 豚肉 スキムミルク わかめ かつお節	人参 もやし には キャベツ 玉葱 南瓜 大根 ブルー	レバーは幼児期に 必要な栄養素が 豊富です、炒め物や 汁物にいいですね
9	金	雑穀御飯 おくら納豆 煮魚 人参シリシリー 青菜の味噌汁 グレープフルーツ	麦ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 全粒粉	納豆 糸削り節 赤魚 卵 かつお節 煮干し ミルク プレーンヨーグルト	オクラ 生姜 人参 玉葱 葱 ほうれん草 グレープフルーツ	ネパネパコンビ！ オクラ納豆 元気いっぱい になります
10	土	鮭チャーハン 絹ごしアーサ汁 オレンジ	パン ミルク	米 パン	鮭 卵 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	玉葱 グリンピース 人参 オレンジ	土曜日のお昼ご飯は チャーハン！ 今日は鮭チャーハン 用意してます
12	月	雑穀御飯 豚肉のブルー炒め モーウィ和え物 豆腐とわかめのみそ汁 グレープフルーツ	マシュマロ菓子 ミルク	米 もちぎび 押麦 オートミール マシュマロ ごま コーンフレーク	豚肉 ツナ缶 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 ブルー 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 にんじん ねぎ グレープフルーツ レーズン	豚肉のブルー炒め 果物の優しい甘味が 園児にも人気です
13	火	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	味噌おにぎり おしゃぶり昆布	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 ささみ わかめ ツナ缶 味付けのり おしゃぶり昆布	ねぎ 胡瓜 バナナ	大好きな沖縄そば でも、今日は 緑の仲間が少ないので 家庭で野菜たっぷりの メニューをお願いします
14	水	雑穀御飯 さばの照焼き 冬瓜ンブシー かき卵のすまし汁 オレンジ	手作り赤しそ ジュース フランスラスク	米 もちぎび 押麦 フランスパン 食パン	さば 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 かつお節	生姜 冬瓜 人参 には 乾しいたけ オレンジ 赤しそ レモン	赤しそジュースの 季節です。クエン酸と ビタミンのかで 夏バテ予防になります

*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5年 6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 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	雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ひじき炒め じゃが芋のみそ汁 ブルーベリー	ブルーベリー ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン ブルーベリージャム	厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 ひじき 豚肉 かつお節 ミルク	大根 いんげん にんじん 玉葱 ねぎ ブルーベリー	保育園で食べている 雑穀御飯、ビタミン ミネラルが豊富です 手軽に出来るので ご家庭でもおすすめ！
17 土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め わかめのすまし汁 グレープフルーツ	まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 まんじゅう	豚肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ 茄子 しめじ 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
19 月	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き クープイリチー 豆腐と青菜の味噌汁 グレープフルーツ	チリコンカン クラッカー フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 クラッカー	白身魚 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し レッドキドニー缶 豚バラ肉 大豆	切干し大根 人参 切こんにゃく 玉葱 乾椎茸 ほうれん草 グレープフルーツ にんにく トマト缶	うちなー料理の クープイリチー。 家でも作ってますか。 意外と食べますよ！
20 火	発芽玄米雑穀御飯 鮭の南蛮漬け ゴーヤーイリチー アーサーのみそ汁 パイン缶	レバーペースト サンド オレンジジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 食 パン 生クリーム	鮭 豚肉 卵 乾燥あ おさ かつお節 煮干 し 鶏レバー	玉葱 胡瓜 人参 ゴーヤー ねぎ パイン缶	生のパイナップルは アクが強くて初めて 食べると口の周りが かぶれる子もいます。 初めては火を通した パイン缶がお勧め。
21 水	かんだばー 味噌汁 ふかし芋 小魚(かま) 胡瓜とみかんの和え物 ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	サターアングギー ミルク	米 さつま芋 小麦粉 黒糖	豚肉 ツナ缶 カエリ わかめ ゆし豆腐 かつお節 卵 ミルク	カズラ 人参 乾しいたけ 胡瓜 みかん缶 ねぎ グレープフルーツ	23日は沖縄の 終戦記念日で慰霊の日 戦時中は食べ物 無くひもじい思いを しました。戦前の 料理再現です。
22 木	とうもろこし御飯 ハンバーグ じゃが芋イリチー きのこチャッパスープ オレンジ	ヨーグルト ビスケット あたりめ(すめ)	米 もちきび パン粉 じゃが芋 ビスケット	牛挽き肉 豚挽き肉 卵 豚バラ肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 固形ヨーグルト あたりめ	コーン缶 玉葱 人参 ピーマン にんにく にら えのき しめじ 生しいたけ パセリ クリームコーン缶 オレンジ	好きなハンバーグ にはたっぷりの 野菜やキノコを 合わせましょう。
24 土	鶏と野菜の中華あんかけ丼 南瓜の味噌汁 ブルーベリー	黒糖棒 ミルク	米 黒糖棒	鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 南瓜 ブルーベリー	たくさんの具材を かたくり粉でとじた アジクーターの 丼ぶりです。
26 月	ハヤシライス マッシュポテト 冬瓜のすまし汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり 小魚(かま)	米 じゃが芋	豚肉 スキムミルク 牛乳 かつお節 味付けのり カエリ	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 グリーンピース パセリ 冬瓜 えのき ねぎ グレープフルーツ	週明け月曜日は 食べやすい1品料理。 汁物も添えて 食べやすく。
27 火	雑穀御飯 魚のにんにく味噌バター焼き ウンチーちゃんぶるー わかめのすまし汁 オレンジ	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	赤魚 豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 ツナ缶 卵 ミルク	にんにく ウンチー 人参 えのき トウモロコシ オレンジ ゴーヤー 玉葱	ウンチーは 沖縄の方言で 空芯菜やエンサイとも 言います。
28 水	発芽玄米雑穀御飯 鶏の照り煮 パパヤーちゃんぶるー ほうれん草の味噌汁 バナナ	フルーツゼリー ビスケット チーズ	米 発芽玄米 押麦 もちきび ゼリー シリアルビスケット	鶏もも肉 沖縄豆腐 ちき揚げ かつお節 煮干し チーズ	生姜 にんにく 青パパイヤ 人参 にら ほうれん草 バナナ	料理に使うパパイヤは 未熟で甘味のない 青い野菜パパイヤで、 アジア料理に使われて います。
29 木	鶏と山菜のおこわ風 きびなご磯揚げ 野菜のツナマヨ和え へちまの味噌汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 もち米 小麦粉 マヨネーズ	鶏もも肉 油揚げ きびなご 白身魚 あおりの粉 ツナ缶 豚肉 煮干し 卵 かつお節 ミルク プレーンヨーグルト	山菜 水蒸し 人参 キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 へちま にら オレンジ バナナ	から揚げにして骨ごと 食べる事でカルシウム が摂れます。ともに ビタミンDも含んで いるので吸収され やすくなります。
30 金	鶏そば モーウィの甘酢和え バナナ	鮭おにぎり スティック胡瓜	ゆで沖縄そば 米 白こま	鶏もも肉 かつお節 ちき揚げ わかめ 鮭 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ モーウィ パイン缶 シークワーサー バナナ 胡瓜	いつもの沖縄そばに 甘辛味の鶏肉をのせ ました。野菜料理の 副菜を添えて！

*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。

