



令和5年 7月

幼児食 予定献立表

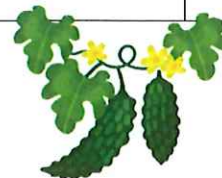


きりん保育園

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	土	牛丼 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米 じゃが芋 パン	牛肉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 にんじん 生椎茸 糸こんにやく にんにく 生姜 グリーンピース ねぎ グレープフルーツ	牛肉はたんぱく質も 多く、貧血予防にも おすすめです。
3	月	雑穀御飯 鶏と冬瓜の煮物 パパイアイリチー さつま芋の味噌汁 バナナ	パンキンサンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 さつま芋 食パン マヨネーズ	鶏もも肉 ベーコン 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し チーズ	冬瓜 人参 にはら 青パパイヤ 玉葱 バナナ 南瓜	冬瓜はのどごしが 良くて、食欲の ない時におすすめの 夏野菜です
4	火	ボークカレー スティック野菜 絹ごしのすまし汁 ブルー	固形ヨーグルト ビスケット	米 じゃが芋 マヨネーズ ビスケット	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン缶 りんご 大根 トウモロコ ブルー	カレーには野菜の 副菜やスープを添えて 食べ過ぎを防ぎます。
5	水	雑穀御飯 白身魚のマヨチーズ焼き ゴーヤーイリチー きゃべつとえのきの味噌汁 すいか	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋 水あめ 黒こま	白身魚 チーズ 豚肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 赤ピーマン パセリ ゴーヤー 人参 キャベツ えのき すいか	七月になってゴーヤー がたくさん出回って います。旬の物は 栄養がいっぱい。
6	木	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 切り干し大根中華サラダ かき卵味噌汁 グレープフルーツ	ゴーヤー ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 白こま はちみつ ホットケーキミックス	豚レバー 豚肉 ツナ 缶 卵 かつお節 煮 干し 牛乳 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 切干し大根 胡瓜 にはら ゴーヤー グレープフルーツ	今日のホットケーキ にはゴーヤーが 入っています 季節を感じながら 食べましょう！
7	金	七夕ちらし寿司 冬瓜と豚肉のソブシー チーズ 三色そうめん汁 メロン	フルーツポンチ 星型せんべい	米 白こま 三色そうめん せんべい	鮭 卵 きざみのり 豚肉 チーズ かつお節	胡瓜 青しそ 人参 冬瓜 乾しいたけ オクラ メロン バナナ りんご みかん缶 パイン缶 りんごジュース	今夜は七夕。 晴れるといいですね。 晴れてたら夜空を 見上げてみましょう。
8	土	すき焼き丼 ほうれん草の味噌汁 オレンジ		米	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し	玉葱 えのき 糸こんにやく ほうれん草 オレンジ	牛肉ではなく、豚肉の すき焼きです。 たっぷりの玉葱が いいアクセント。
10	月	発芽玄米雑穀御飯 魚のラタトゥユソース ゴーヤーチャンプルー 南瓜のみそ汁 ブルー	シークワサー ラッシー フランスラスク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ 食パン フランスパン	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 プレーンヨーグルト	にんにく ズッキーニ 茄子 トマト ねぎ 黄ピーマン ゴーヤー 玉葱 人参 南瓜 ブルー シークワサー果汁	ラタトゥユは夏野菜 の洋風ソブシー みたいな感じで 今日はソースに してみました
11	火	もずく丼 モーウィ和え物 キャベツと鶏肉のみそ汁 バナナ	芋けんぴ ミルク	米 いもけんぴ	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 キャベツ にんじん にはら バナナ	もずく丼、人気 メニューです、 簡単なのでお家でも 作ってみてね！
12	水	沖縄そば オクラの和え物 パン	クファージュシー	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 ひじき	ねぎ オクラ 胡瓜 パインアップル パイン缶 乾しいたけ にんじん	ネバネバのおくらの 食感を楽しみ ましょう！
13	木	雑穀御飯 チキンのオレンジ煮 温野菜サラダ へちまのみそ汁 バナナ	フルーツゼリー チーズ ビスケット	米 もちきび 押麦 マーマレード ごまドレッシング ゼリー ビスケット	鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 にんにく 生姜 大根 南瓜 へちま ブロッコリー にはら バナナ	へちまは食物繊維 カリウムの豊富な お野菜です デトックス効果が あります
14	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 鮭のタルタルソースかけ 野菜炒め 冬瓜の味噌汁 グレープフルーツ	スコーン 豆乳	米 もちきび 押麦 白こま 小麦粉 マヨネーズ 生クリーム ブルーベリージャム	ひじき 系削り節 鮭 卵 豚肉 かつお節 煮干し ミルク 調製豆乳	玉葱 胡瓜 人参 ピーマン 冬瓜 しめじ ねぎ グレープフルーツ	タルタルソースが かかっていると 何でもよく食べます

\*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 7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	土	雑穀御飯 おくら納豆 豚肉と冬瓜のソブシー 青菜のすまし汁 オレンジ	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	納豆 系削り節 豚肉 かつお節 ミルク	オクラ 冬瓜 人参 乾しいたけ なら ほうれん草 オレンジ	夏野菜は水分が豊富 体内のほてりを 落ち着かせてくれ ます、理にかなっ ていますね！
18	火	マーボー豆腐丼 コールスローサラダ 大根のすまし汁 オレンジ	アイスクリーム 野菜クラッカー	米 マヨネーズ アイスクリーム クラッカー	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節	にんにく 玉葱 乾しいたけ キャベツ グリーンピース 人参 りんご 大根 トウモロコシ オレンジ	平成から出回ってきた 豆苗は年中手に入り やすい値段も安価。 ビタミン・ミネラルも 多く再生栽培で10日 前後で収穫できます
19	水	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け アーサのすまし汁 すいか	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 こんにゃく 小麦粉	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 昆布 乾燥あおさ 卵 かつお節 ミルク おきなわもずく	大根 にんにく パクチョイ ねぎ すいか 人参 玉葱	ウチナー風といえば 豚肉・昆布を使った 煮物。アジクター。 みんなも大好き。
20	木	<b>お弁当</b>	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	簡単冷やし中華 南瓜甘煮 グレープフルーツ	鮭おにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米	鶏むね肉 卵 鮭 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 グレープフルーツ	今年初の冷やし中華。 さっぱり、あっさり と食べれます。
22	土	カレー混ぜご飯 豆腐ときのこの味噌汁 バナナ	カステラ ミルク	米 かすてら	卵 合挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリーンピース しめじ えのき バナナ	カレー味の混ぜご飯 食が進みますねー。 味噌汁と一緒に 食べて栄養満点！
24	月	雑穀御飯 魚の照り焼き レバーと野菜炒め かき卵味噌汁 オレンジ	コーンのかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 鶏レバー 豚肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 もやし 玉葱 キャベツ なら えのき オレンジ ホールコーン缶 赤ピーマン	夏はレバーを 食べてスタミナを つけましょう！
25	火	沖縄そば 胡瓜の和え物 すいか	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	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 すいか	今日の夕食は 野菜料理で お願いします
26	水	二色そぼろ丼 甘酢漬け わかめと玉葱の味噌汁 ブルーベリー	黒糖ちんすこう ミルク	米 ちんすこう	きざみのり 卵 豚挽き肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン ねぎ ブルベリー	そぼろ丼は冷めても 美味しいので お弁当もいいですね
27	木	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 野菜イリチー へちまのみそ汁 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	鶏もも肉 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 卵 ブルーベリーヨーグルト ミルク	にんにく 玉葱 なら キャベツ 人参 ピーマン へちま グレープフルーツ パイン缶	7月生まれのお ともたち～ おめでとう ございます！
28	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚の南蛮漬け 粉ふき芋 ワカメと絹豆腐の味噌汁 パン	揚げパン ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 じゃが芋 コッペパン	ひじき 系削り節 白身魚 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 きな粉 ミルク	玉葱 胡瓜 人参 黄ピーマン パセリ パインアップル パイン缶	南蛮漬けは 小魚、青魚等を使 っても美味しく 頂けます
29	土	茄子味噌丼 アーサ汁 バナナ	玄米棒 チーズ ミルク	米 玄米棒	豚肉 乾燥あおさ かつお節 チーズ ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン えのき バナナ	しっかりみそ味の 茄子味噌丼は ご飯がすすみます
31	月	夏野菜カレー モーウィの甘酢和え チーズ しいたけの卵スープ オレンジ	黒糖くずもち ミルク	米 じゃが芋 はちみつ 黒糖 芋くず タビオカ粉	豚肉 わかめ 卵 チーズ かつお節 きなこ ミルク	にんにく 玉葱 人参 茄子 冬瓜 オクラ モーウィ パイン缶 シークワーサー果汁 乾しいたけ オレンジ	子どもたちが 大好きなカレーライス 旬の夏野菜と一緒に 食べて元気モリモリ！

\*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。

