



令和5年 9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	金	雑穀御飯 味付けのり 豆腐入りハンバーグ オクラとトマトの酢の物 南瓜のみそ汁 すいか	さつまいもの 胡麻団子揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 さつまいも もち粉 白ごま	味付けのり 卵 沖縄豆腐 合挽き肉 わかめ 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 オクラ トマト 南瓜 ねぎ すいか	ハンバーグは豆腐を 入れることによって ふわっと軽くなり 食べやすくなります。
2	土	雑穀御飯 納豆味噌 冬瓜ソテー もずくのすまし汁 バナナ	胚芽ロールパン ココア	米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン	納豆 豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく かつお節 ミルク	冬瓜 にんじん 乾しいたけ なら えのき バナナ	旬の冬瓜は さまざまな食材と 相性ばっちり 食べやすく夏バテ対策 にも効果的です。
4	月	雑穀御飯 焼き魚の野菜あんかけ パパイヤちゃんぶるー きのこのみそ汁 バナナ	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 沖縄豆腐 豚バラ肉 煮干し かつお節 卵 ウインナー チーズ ミルク	にんじん 玉葱 ピーマン 青パパイヤ 人参 なら 舞茸 えのき ねぎ バナナ パセリ	夏野菜のパパイアは ビタミン・ミネラル・ ポリフェノールが豊富 です。夏の疲れた身体 にピッタリです。
5	火	ポークカレー 大根甘酢和え アーサと豆苗のすまし汁 パイン	アイスクリーム ウエハース	米 じゃが芋 鉄強化ウエハース アイスクリーム	豚肉 鶏レバー 乾燥あおさ かつお節	にんにく 玉葱 にんじん りんご ブロッコリー 大根 トウモロコシ パイン缶	出回っている豆苗は 水耕栽培で屋内生産。 だから天候に左右 されず価格も安定。
6	水	鶏ときのこの炊き込み御飯 煮物 かき卵のみそ汁 青切みかん	ふりかけおにぎり ミルク	米	鶏もも肉 卵 厚揚げ豆腐 煮干し かつお節 ミルク 味付けのり	乾しいたけ しめじ 人参 大根 南瓜 枝豆 ねぎ 青切みかん	きのこの入った 炊き込みご飯は 数種のきのこを 使うというんな ぬごたえ楽しめます。
7	木	雑穀御飯 うじら豆腐 からし菜麩ちゃんぶるー わかめと大根のみそ汁 すいか	簡単レーズン スコーン ミルク	米 もちきび 押麦 練りごま パン粉 車ふ 生クリーム ホットケーキミックス	沖縄豆腐 ひじき 魚のすり身 卵 ベーコン わかめ かつお節 煮干し ミルク	乾きくらげ 人参 グリーンピース 大根 からし菜 キャベツ すいか レーズン	琉球宮廷料理の うじら豆腐。 基本材料は魚のすり身 と豆腐、お野菜を 混ぜて揚げます
8	金	雑穀御飯 とんかつ 野菜の納豆和え 茄子のみそ汁 バナナ	ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖 さつまいも	豚肉 卵 納豆 糸削り節 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆	にんにく 小松菜 人参 えのき 茄子 玉葱 ねぎ バナナ	とんかつと一緒に 野菜料理を組み合わせ てバランスを整え ます
9	土	タコライス 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米 パン	合挽き肉 チーズ 大豆 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト 白菜 にんじん なら グレープフルーツ	タコライスのミート に大豆やお野菜を プラスして栄養価 アップです！
11	月	親子丼 白菜の和え物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 パイン	固形ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 じゃが芋 胚芽クラッカー	ぎざみのり ツナ缶 鶏もも肉 卵 煮干し かつお節 固形ヨーグルト	玉葱 人参 ねぎ 乾しいたけ 生姜 白菜 パイン缶	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる 親子丼は、お手軽に 作れて栄養満点
12	火	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ フルーツ野菜ジュース	フルーツゼリー チーズ 塩せんべい	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ゼリー	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	玉葱 人参 レタス クリームコーン缶 グリーンピース レタス 胡瓜 赤ピーマン みかん缶	シチューと野菜 サラダとジュースが ついた給食。楽しく 食べよう！！
13	水	雑穀御飯 ひじき佃煮 赤魚の煮つけ 鶏と野菜の煮込み 絹ごしとわかめのみそ汁 りんご	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつまいも 水あめ 黒ごま	ひじき 糸削り節 赤魚 鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	生姜 玉葱 人参 いんげん 赤ピーマン ヤングコーン缶 ねぎ りんご	ひじきには体の調子を 整えるミネラル分が いっぱい。洋風料理が 多い家庭は積極的に 摂りましょう。
14	木	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	ツナマヨおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ	豚肉 かつお節 かまぼこ わかめ しらす干し ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 バナナ	大好きな沖縄そば 保育園では だし汁から丁寧に 作ってます

*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 9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	金	黒米ごはん 鯖塩焼き 千切りイリチー いなむどっち 青切みかん	ごまクリーム サンド 豆乳	米 黒米 黒糖 食パン ごまクリーム	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 かまぼこ かつお節 調製豆乳	生姜 切干し大根 人参 なら 大根 切こんにゃく ねぎ 乾しいたけ 青切みかん	千切りイリチー イナムドッチ 沖縄料理を堪能してね
16	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め アーサのすまし汁 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 乾燥あおさ かつお節 ミルク	玉葱 にんじん キャベツ 茄子 しめじ なら パナナ にんにく	みそ味の炒め物に すると少し苦手な お野菜もよく食べ ます、ご家庭でも やってみてね
19	火	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根と人参の甘酢漬け ワカメスープ ブルー	芋けんぴ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 芋けんぴ	豚挽き肉 沖縄豆腐 鶏もも肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ 大根 グリーンピース なら ブルー	保育園のマーボー豆腐 は辛い。具だくさんで栄養も アップ!
20	水	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ 冬瓜のウプサー ほうれん草のすまし汁 梨	パンプキンサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン マヨネーズ	きびなご 白身魚 あおりの粉 豆腐 鶏もも肉 かつお節 チーズ ミルク	冬瓜 人参 なら ほうれん草 梨 南瓜	丸ごと食べる きびなごから揚げは カルシウムが 摂れる優秀な料理
21	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!
22	金	カレーチャーハン キャベツと林檎のサラダ チーズ アーサの味噌汁 バナナ	冷やしソーメン	米 マヨネーズ そうめん	卵 豚挽き肉 プロセスチーズ 乾燥あおさ 煮干し かつお節 ささみ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ りんご レーズン ねぎ パナナ 胡瓜 トマト	おやつに冷やし ソーメン! 蛋白質もお野菜も 摂れていいですね!
25	月	ビビンバ風 コーンスープ パイン	ジャムサンド 豆乳	米 すりごま 食パン いちごジャム	牛肉 卵 鶏もも肉 かつお節 調製豆乳	大根 胡瓜 人参 クリームコーン缶 玉葱 乾しいたけ パイン缶	ビビンバのお肉と 一緒にゴマの風味の お野菜のナムルも よく食べますよ!
26	火	さつま芋御飯 さばの照り焼き 大根イリチー きのこのみそ汁 青切みかん	シークワサー ラッシー フランスラスク	米 さつま芋 黒ごま 食パン フランスパン	さば 白身魚 豚肉 煮干し かつお節 プレーンヨーグルト 牛乳	生姜 大根 人参 なら 舞茸 えのき 玉葱 葱 青切みかん シークワサー	さつま芋にきのこ 青切みかん、少し 秋に近づいて きました
27	水	牛丼 胡瓜とみかんの和え物 もずくのみそ汁 バナナ	フルーツゼリー チーズ ビスケット	米 ゼリー ビスケット	牛肉 わかめ おきなわもずく かつお節 煮干し チーズ	玉葱 人参 ごぼう 系こんにゃく 生姜 にんにく 胡瓜 みかん缶 えのき バナナ	保育園の牛丼は ごぼうやこんにゃく お野菜も入って バランスを整えて います
28	木	雑穀御飯 納豆削り和え 魚のチーズ焼き 野菜イリチー 南瓜のみそ汁 ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 生クリーム	納豆 糸削り節 白身魚 ピザチーズ 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	パセリ キャベツ 人参 玉葱 いんげん 南瓜 ねぎ プルーン 果物	魚のチーズ焼き 簡単なのでお家 でも作ってみて くださいね!
29	金	お月見うどん とり天ぷら ブロッコリーおかか和え 梨	うさぎクッキー ミルク	うどん 小麦粉	豚肉 かつお節 煮干し 卵 鶏むね肉 青のり粉 糸削り節 ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 ブロッコリー 梨	今日は中秋の名月 夜は晴れたら いいな~

*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。

