



令和5年 10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 |
|----|----|---|---|----------------------------------|---|--|--|
| 2 | 月 | スパゲティーミートソース りんごコールスロー 南瓜コーンスープ 青切みかん | 味噌おにぎり 豆乳 | スパゲッティ 米 マヨネーズ 生クリーム | 牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳 | にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ りんご 南瓜 パセリ クリームコーン缶 青切みかん | 大好きな スパゲティー 小鉢のコールスローも しっかり食べましょう |
| 3 | 火 | 雑穀御飯 納豆 魚の照り焼き 人参シリシリ きのこの味噌汁 バナナ | じゃが芋の天ぷら ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 | 納豆 白身魚 卵 かつお節 煮干し あおりの粉 ミルク | 生姜 人参 玉葱 ねぎ えのき しめじ 大根 バナナ | 人参シリシリは 食べ慣れた味 ご飯がすすみます |
| 4 | 水 | 秋のポークカレー 白菜のシークワーサー甘酢 椎茸と卵のすまし汁 ブルー | 固形ヨーグルト ウエハース | 米 じゃが芋 さつま芋 ウエハース | 豚肉 卵 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 舞茸 りんご 白菜 シークワーサー 乾しいたけ ブルー | 秋の味覚といえば？ さつま芋やキノコ類！ 今日はカレーライスに 使ってます |
| 5 | 木 | 雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き タマネーイリチー 冬瓜のみそ汁 りんご | うむくじ ひらやーちー ミルク | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 タピオカ粉 | 鮭 豚肉 かまぼこ わかめ かつお節 煮干し 卵 ツナ缶 ミルク | 生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ には 冬瓜 りんご ねぎ | 鮭の味噌マヨ焼き お弁当の一品に いいですよ |
| 6 | 金 | 雑穀御飯 チキンのから揚げ きんぴらごぼう 茄子の味噌汁 バナナ | 黒胡麻黒糖 ちんすこう 豆乳 | 米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま 黒糖 黒ごま | 鶏もも肉 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳 | 生姜 にんにく ごぼう 人参 茄子 糸こんにゃく 玉葱 ねぎ バナナ | よく噛んで食べると 食べ物の形や固さ を感じることができ 味覚が発達します |
| 7 | 土 | 豚肉生姜焼き丼 豆腐とわかめのみそ汁 ブルー | パン ミルク | 米 パン | 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク | 生姜 人参 玉葱 ピーマン ねぎ ブルー | たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる 豚肉生姜焼き丼 完食して元気 いっぱい！ |
| 10 | 火 | 雑穀御飯 味付けのり 鶏の照り煮 切り干し大根中華サラダ ゆし豆腐味噌汁 青切みかん | 黒糖くすもち ミルク | 米 もちきび 押麦 白ごま 黒糖 芋くず タピオカ粉 | 味付けのり ツナ缶 鶏もも肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ きなこ かつお節 ミルク | 生姜 にんにく 切干し大根 胡瓜 青切みかん | 和え物でも美味しい 切り干し大根には ツナ缶を加えてうま味 アップ！！ |
| 11 | 水 | 雑穀御飯 魚のニラ天ぷら ひじき煮 南瓜の味噌汁 りんご | 黒糖棒 ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖棒 | 白身魚 卵 ひじき 豚肉 ポイル大豆 かつお節 煮干し ミルク | には 糸こんにゃく もやし 人参 南瓜 玉葱 ねぎ りんご | ニラ天ぷらの香ばしい 香りは食が進みます。 ミネラルが多い ひじき煮とのセットで 栄養満点です。 |
| 12 | 木 | 親子丼 白菜の和え物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 パイン | そうめんいりちゃー ミルク | 米 じゃが芋 そうめん | きざみのり 卵 鶏もも肉 ツナ缶 煮干し かつお節 ミルク | 玉葱 人参 ねぎ 乾しいたけ 生姜 白菜 パイン缶 | 刻みのりは 食物繊維、ビタミン ミネラルが豊富 色々な料理に トッピングしてね |
| 13 | 金 | 雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き ブロッコリーおなか和え 鶏ときのこのチャグ-スブ 青切みかん | レバーペースト サンド 豆乳 | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン 生クリーム | 白身魚 チーズ 糸削り節 鶏むね肉 牛乳 鶏レバー 調製豆乳 | 玉葱 赤ピーマン パセリ ブロッコリー えのき 舞茸 クリームコーン缶 青切みかん | 洋風野菜の ブロッコリーって 意外とシンプルな おなか和えもgood！ |
| 14 | 土 | 二色そぼろ丼 さつま芋の味噌汁 ブルー |  | 米 さつま芋 | きざみのり 卵 合挽き肉 卵 かつお節 煮干し | 人参 玉葱 いんげん ねぎ ブルー | さつま芋の甘味で 味噌汁がまるやかに。 贅沢なお味噌汁です。 |
| 16 | 月 | 雑穀御飯 チキンのトマト煮 ほうれん草ソテー 大根のみそ汁 青切みかん | スティックパイ ブルー ミルク | 米 もちきび 押麦 パイシート | 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク | 玉葱 トマト 生姜 にんにく ほうれん草 にんじん コーン缶 大根 しめじ ねぎ 青切みかん ブルー | ほうれん草は ビタミンが豊富で 季節の変わり目 に おすすめのお野菜 です |
| 17 | 火 | 薄切り肉そば 白菜サラダ りんご | 固形ヨーグルト せんべい | ゆで沖縄そば せんべい | 豚肉 かつお節 ちぎ揚げ ツナ缶 固形ヨーグルト | 玉葱 人参 ねぎ 白菜 胡瓜 コーン缶 みかん缶 りんご | 今日は 沖縄そばの日で～す たくさん食べてね～ |

*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 10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 | 水 | さつまいもおこわ さばの照焼き 大根イリチー ごぼうのみそ汁 梨 | はちみつパン ミルク | 米 もち米 さつまいも 黒ごま 胚芽ロールパン はちみつ | あずき ゆで小豆 さば 白身魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク | 生姜 大根 人参 にら ごぼう 玉葱 ねぎ 梨 | さつまいものおこわ もちもちとした 食感を楽しんで くださいね! |
| 19 | 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! |
| 20 | 金 | 発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クーペイリチー 豚汁 梨 | お芋のオレンジ煮 小魚(かみ) ミルク | 米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 じゃが芋 さつまいも | 沖縄豆腐 鶏ミンチ あおのり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 カエリ ミルク | 人参 乾しいたけ 切干し大根 玉葱 ごぼう 梨 シークワサー | お芋のオレンジ煮 便りにレシビを のせています。 作ってみて下さいね |
| 21 | 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 | 玄米棒 チーズ ミルク | 米 もちきび 押麦 玄米棒 | 豚肉 わかめ かつお節 チーズ 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 |
| 23 | 月 | 鮭チャーハン チョップドサラダ 絹ごしとわかめのみそ汁 バナナ | チリコンカン クラッカー ぶどうジュース | 米 さつまいも マヨネーズ クラッカー | 鮭 卵 ささみ チーズ わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 大豆 レッドキドニー缶 豚バラ肉 | 玉葱 人参 みずな グリーンピース ねぎ 赤ピーマン パナナ 黄ピーマン にんにく トマト缶 ぶどうジュース | サラダにお芋や チーズ、ささみなど が入ったチョップド サラダおすすです |
| 24 | 火 | 雑穀御飯 煮魚 豆腐ちゃんぷるー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご | もずくかき揚げ ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 | 赤魚 沖縄豆腐 豚肉 煮干し かつお節 ミルク おきなわもずく 卵 | 生姜 キャベツ 人参 もやし にら 玉葱 ねぎ りんご | 豆腐が入ると チャンプルーで 入らないとイリチー だそうです |
| 25 | 水 | ポークハヤシライス 野菜の和え物 フルーツ野菜ジュース バナナ | シークワサー ゼリー チーズ 野菜クラッカー | 米 ゼリー クラッカー | 豚肉 ツナ缶 プロセスチーズ | にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 しめじ トマト缶 キャベツ パナナ ホールコーン缶 | ハヤシライスと 一緒にお野菜の 副菜もちゃんと 食べてね~ |
| 26 | 木 | 雑穀御飯 味付けのり 焼き魚のケチャップ煮 ポテトサラダ えのきと大根の味噌汁 青切りかん | お誕生ケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ 生クリーム | 味付けのり 白身魚 茹で卵 かつお節 煮干し 卵 ミルク | 玉葱 にんにく しめじ パセリ 胡瓜 ホールコーン缶 大根 えのき ねぎ 青切りかん 果物 | にんにくをきかせた ケチャップ味は 玉葱としめじを加えて 食べ応えをつけました |
| 27 | 金 | カレーうどん 甘酢大根 梨 | ツナマヨおにぎり ミルク | うどん じゃが芋 米 マヨネーズ | かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ ツナ缶 味付けのり ミルク | 生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ 大根 梨 | 大好きなカレーうどん は服を汚さないように 気を付けて食べ ましょう。 |
| 28 | 土 | 雑穀御飯 マーボー豆腐 アースと豆苗のすまし汁 ブルー | カステラ ミルク | 米 もちきび 押麦 カステラ | 豚挽き肉 沖縄豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 乾椎茸 とうみょう グリーンピース ブルー | オイスターソースと みそを使って作る マーボー豆腐 お家でも作ってみて くださいね! |
| 30 | 月 | 雑穀御飯 パンプキンシチュー ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 青切りかん | パン ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 パン | 鶏もも肉 わかめ スキムミルク かつお節 ミルク | 玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ ブロッコリー ホールコーン缶 青切りかん | シチューに パンプキンが入ると 甘味がでて美味しく なりますよ! |
| 31 | 火 | 雑穀御飯 ひじき佃煮 魚のもみじ焼き 千切りイリチー 厚揚げと青菜のみそ汁 りんご | パンプキンケーキ 豆乳 | 米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 黒糖 | ひじき 糸割り節 白身魚 刻み昆布 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳 | 人参 切干し大根 乾しいたけ りんご ほうれん草 南瓜 | 今日のお魚は もみじがふわっと 添えられてあるような 秋を感じる一品です |

*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。

