



# 令和5年 12月 幼児食 予定献立表

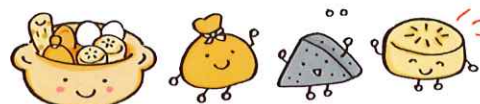


きりん保育園

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
1	金	雑穀御飯 すき焼き ブロッコリー胡麻サラダ かき卵すまし汁 りんご	焼き芋 小魚(かか) ミルク	米 もちぎび 押麦 すりごま さつま芋	豚肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 カエリ ミルク	玉葱 白菜 春菊 糸こんにゃく 人参 ブロッコリー ねぎ コーン缶 えのき りんご	冬といえば すき焼き！野菜も 沢山食べられて 栄養満点！ 給食では豚肉を 使っています。
2	土	二色そばろ丼 ほうれん草のみそ汁 バナナ	バームクーヘン ミルク	米 バームクーヘン	ぎざみのり 卵 合挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん ほうれん草 バナナ	ほうれん草が 美味しい季節に なってきました。 風邪をひかない元気 な体を作ります
4	月	冬の根菜カレー 白菜のしらす和え わかめのすまし汁 ブルー	フルーツゼリー チーズ ビスケット	米 じゃが芋 さつま芋 ゼリー ビスケット	豚肉 豚レバー しらす干し わかめ かつお節 チーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 大根 れんこん エリンギ りんご 白菜 ブルー	今日のカレーライスは たくさん根菜類を 使ってます よく噛んで食べてね
5	火	雑穀御飯 赤魚煮付け からし菜麩ちゃんぶるー 絹豆腐とわかめの味噌汁 果物缶	せんべい バナナ ミルク	米 もちぎび 押麦 車ふ せんべい	赤魚 卵 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	生姜 からし菜 人参 キャベツ パイン缶 バナナ	からし菜は 沖縄の方で チキナーといひます 豆腐と炒めても 美味しいですよ！
6	水	スパゲティーミートソース コールスローサラダ 南瓜コーンスープ 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 乾しいたけ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ りんご 葱 パセリ 南瓜 みかん クリームコーン缶	大好きなスパゲティー 小鉢のサラダも しっかり食べてね
7	木	雑穀御飯 納豆 魚のハーブ焼き 肉じゃが 青菜ときのこの味噌汁 りんご	アメリカンドック 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	納豆 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ウイナー 卵 牛乳 調製豆乳	パセリ 生姜 玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 しめじ りんご	納豆は 良質なタンパク質 鉄分、食物繊維が豊富 成長期の子供たちに 良い食品です
8	金	雑穀御飯 ぎせい豆腐 大根と島人参の炒め煮 ごぼうの味噌汁 ブルー	ジャムサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 食パン ブルーベリージャム	沖縄豆腐 鶏ミンチ あおりの粉 卵 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 乾しいたけ 大根 島人参 ごぼう いんげん 玉葱 えのき ブルー	黄色くて細長い 島人参、甘味があり カロテンが豊富です
11	月	雑穀御飯 魚のコーン焼き クープイリチー ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク 味付けのり	クリームコーン缶 パセリ 切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ ねぎ グレープフルーツ	乾燥野菜は栄養が 濃縮されています 価格も安定している ので使ってみてね！
12	火	雑穀御飯 魚の味噌漬け焼き 豚肉と野菜の中華炒め わかめのすまし汁 バナナ	おから焼餅 ミルク	米 もちぎび 押麦 黒糖 もち粉	白身魚 豚肉 わかめ かつお節 おから ミルク	生姜 白菜 玉葱 人参 乾きくらげ たけのこ水煮 えのき ねぎ バナナ	きくらげのコリコリ した食感を楽しみ ましょう
13	水	雑穀御飯 鶏の照り煮 野菜イリチー かき卵の味噌汁 ブルー	まんじゅう ミルク	米 もちぎび 押麦 まんじゅう	鶏もも肉 豚肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく ブロッコリー 人参 キャベツ 玉葱 ピーマン 黄ピーマン ねぎ ブルー	野菜炒めには なるべくたくさんの 種類を使いましょう。 栄養バランスが 良くなります。
14	木	牛丼 ボイル花野菜 大根ときのこの味噌汁 みかん	亀の甲せんべい チーズ ココア	米 マヨネーズ せんべい	牛肉 かつお節 煮干し ミルク プロセスチーズ	玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 生姜 にんにく 大根 グリンピース 舞茸 カリフラワー しめじ ブロッコリー みかん	保育園の牛丼は お野菜も入って 食べやすくなって います
15	金	雑穀御飯 油味噌 おでん 胡瓜とみかんの和え物 りんご	サラダサンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 食パン マヨネーズ	豚バラ肉 ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 わかめ ささみ プロセスチーズ	大根 胡瓜 みかん缶 りんご キャベツ	和え物の中にみかん なぜかクセになる 味です

\*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。





令和5年 12月

幼児食 予定献立表



きりん保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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
16	土	茄子味噌バター丼 アーサと豆苗のすまし汁 果物缶	カステラ ミルク	米 かすてら	豚肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 茄子 人参 玉葱 ピーマン トウモロコシ パイン缶	茄子みそにバターを 少しプラスすると まろやかになり 美味しくなります！
18	月	和風そぼろ丼 温野菜サラダ わかめの味噌汁 みかん	スイートポテト りんご ミルク	米 さつまいも ごまドレッシング ノンソルトクラッカー	きざみのり わかめ 沖縄豆腐 豚挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 南瓜 ブロccoli 玉葱 舞茸 みかん りんご	月曜日は食べやすい そぼろ丼、たくさん 食べて今週も元気に 頑張りましょう！
19	火	コッペパン 鮭グラタン スティック野菜 白菜スープ グレープフルーツ	いなり寿司 ミルク	コッペパン 米 じゃが芋 パン粉 マヨネーズ 白ごま	鮭 ピザチーズ 豚肉 ミルク 味付いなりの皮 ミルク	玉葱 ブロccoli 赤ピーマン 胡瓜 大根 白菜 人参 エリンギ 生姜 ねぎ グレープフルーツ	子ども達が好きな グラタン、今日は 鮭グラタン、魚が 苦手な子も美味しく いただけます
20	水	親子丼 ふろふき大根 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルーベリー	クリスマスポンチ チーズ 野菜クラッカー	米 じゃが芋 クラッカー	きざみのり 卵 鶏もも肉 合挽き肉 煮干し かつお節 プロセスチーズ	玉葱 人参 乾椎茸 ねぎ 生姜 大根 ブルーベリー パナナ ぶどうジュース みかん缶 りんご	寒くなると大根が 美味しくなります 今日は柔らかく煮て 大きめのカットの ふろふき大根で いただきます
21	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！
22	金	トウモロコシジュース 南瓜のいとこ煮 甘酢ゆず大根 豆腐のみそ汁 みかん	そうめんいりチャー ミルク	米 田芋水煮 そうめん	豚肉 ひじき ゆで大豆缶詰 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 南瓜 大根 島人参 ゆず 玉葱 ほうれん草 みかん	今日は冬至です ジュースと南瓜と ゆずを食べて寒い 冬を元気に過ごし ましょう！
23	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	黒糖棒 ミルク	米 もちぎび 押麦 黒糖棒	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 しめじ グレープフルーツ	みそ味の野菜炒めは よく食べますよ！ 緑の仲間は体の調子 を整えてくれます
25	月	ケチャップライス グリルチキン ポテトサラダ コーンスープ フルーツゼリー	クリスマスケーキ ミルク	米 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー ケーキ	合挽き肉 鶏手羽元 鶏もも肉 卵 ツナ缶 鶏むね肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 クリームコーン缶	クリスマスメニュー 楽しんでね〜♪
26	火	マーボー豆腐丼 白菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	固形ヨーグルト せんべい	米 せんべい	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 乾椎茸 グリンピース 白菜 りんご 胡瓜 バナナ	マーボー豆腐は 便利な料理。 簡単に速く作れるし いろんな野菜を 混ぜれるから！
27	水	雑穀御飯 さばのケチャップあん ひじき煮 ほうれん草のみそ汁 みかん	マシュマロ胡麻菓子 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ごま オートミール マシュマロ コーンフレーク	さば 白身魚 ひじき 豚肉 大豆 かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 パセリ もやし 人参 ほうれん草 みかん	ケチャップ味の サバ料理。 臭みが全く 気になりません。
28	木	年越しそば 大根酢の物 ブルーベリー	ふりかけおにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かまぼこ かつお節 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ 大根 胡瓜 ブルーベリー	今年最後の給食は 年越し沖縄そばです。 良いお年をお過ごし ください。

\*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。

