



令和6年 2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	根菜ポークカレー 胡瓜とコーンのサラダ 卵のすまし汁 たんかん	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	米 ジャガイモ ノンソルトクラッカー ぶどうジュース	豚肉 鶏レバー 卵 かつお節 大豆 レッドキドニー缶 豚バラ肉	にんにく 玉葱 人参 大根 ブロccoli れんこん りんご 胡瓜 人参 コーン缶 えのき みかん トマト缶	根菜は栄養がたっぷり 身体を温める力も あるので冬には ぴったり！ 子供が食べやすいよう 根菜カレーにしました
2	金	ちらし寿司 小魚佃煮 五目煮 アーサの味噌汁 いちご	おから焼餅 ミルク	米 白ごま 白ごま もち粉	きざみのり 卵 鶏ミンチ カエリ 鶏もも肉 大豆 乾燥あおさ おから かつお節 ミルク	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	今日は節分献立です 豆まきをして 邪気を払い元気に 過ごしましょう！
3	土	タコライス 青菜の味噌汁 ブルー	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	合挽き肉 大豆 ピザチーズ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト ほうれん草 ブルー	ごはんも野菜もお肉も 一緒に食べれちゃう みんな大好き タコライス！
5	月	雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 野菜イリチー さつま芋と玉ねぎの味噌汁 たんかん	麩△麩△ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 車心 生クリーム	白身魚 豚肉 煮干し かつお節 スキムミルク ミルク	玉葱 人参 しめじ キャベツ もやし にら ねぎ みかん	麩チャンプルーに 使う車麩を輪っかに カットして甘くして オープンで焼きます 人気メニューです
6	火	雑穀御飯 味付けのり 豚肉生姜焼き 胡瓜のおろし和え ゆしどうふ味噌汁 ブルー	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	味付けのり 豚肉 わかめ ゆし豆腐 かつお節 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生姜 大根 胡瓜 ねぎ ブルー	豚肉はビタミンBが 豊富です 疲れた体を元気に してくれます
7	水	薄切り肉そば 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	ふりかけおにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ わかめ 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 みかん缶 バナナ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
8	木	和風そばろ丼 ポパイサラダ アーサのみそ汁 りんご	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	きざみのり ツナ缶 沖縄豆腐 豚挽き肉 乾燥あおさ 煮干し かつお節 ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 しめじ ほうれん草 コーン缶 りんご	オートミールは 食物繊維、ビタミン ミネラル豊富です よく噛んで食べてね
9	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 厚揚げ豆腐のみぞれかけ からし菜イリチー 南瓜のみそ汁 たんかん	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 白ごま 黒糖 さつま芋	ひじき 糸削り節 厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 豚バラ肉 スライス かつお節 煮干し 金時豆	大根 からし菜 キャベツ 人参 南瓜 玉葱 ねぎ みかん	寒くなるとからし菜 やほうれん草などの 葉野菜が美味しく なります
10	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め わかめのすまし汁 パイン缶	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 しめじ パイン缶	チーズはカルシウム が豊富です。 塩分も多いので 食べすぎには注意！
13	火	ポークハヤシライス コールスローサラダ わかめのすまし汁 ブルー	ジャムサンド ミルク	米 マヨネーズ 食パン ブルーベリージャム	豚肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 しめじ えのき トマト缶 キャベツ りんご ブルー	サラダに果物を 入れると野菜が苦手 でも食べやすく 食べれるきっかけに なるかも・・・
14	水	雑穀御飯 味付けのり 鮭の塩焼き 豆腐と大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 たんかん	ココアケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉	味付けのり 鮭 沖縄豆腐 煮干し かつお節 卵 調製豆乳	大根 人参 いんげん ほうれん草 みかん	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
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！

*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6年2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	金	肉うどん じゃべつとしらすの和え物 バナナ	ツナマヨおにぎり ミルク	うどん 米 マヨネーズ	かつお節 豚肉 しらす干し ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 キャベツ 胡瓜 バナナ	臭たくさんの温かい 肉うどんは野菜が たくさん食べられます
17	土	雑穀御飯 すき焼き風 パクチョイの味噌汁 たんかん	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦 かすてら	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 白菜 生椎茸 糸こんにゃく パクチョイ みかん	豚肉のすき焼きです。 牛肉よりは消化が いいですよ。
19	月	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 サラダスパゲッティ 茄子の味噌汁 たんかん	スティックパイ ブルー 豆乳	米 もちきび 押麦 スパゲッティ マヨネーズ パイシート	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し 調製豆乳	にんにく 玉葱 セロリ 胡瓜 人参 ホールコーン缶 茄子 みかん ブルー	これから人参の 収穫時期ですね 旬の美味しい人参を 色々な調理で食べて みましょう！
20	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き からし菜麩いりちー 玉葱とごぼうの味噌汁 パイン缶	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 車ふ さつま芋 黒ごま	白身魚 ベーコン 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	らっきょう からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ごぼう ねぎ パイン缶	淡白な白身魚に タルタルをのせて 焼いたパン粉焼き 美味しいですよ
21	水	野菜そば やま芋ニラいりちー りんご	しまな-ジューシー チーズ	ゆで沖縄そば やまいも 米	かつお節 豚肉 豚バラ肉 チーズ	キャベツ 玉葱 人参 ねぎ なら りんご 乾しいたけ からし菜	やま芋って 知ってますか？ グローブみたいな 大きな芋です
22	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 干切りイリチー じゃが芋とワカメの味噌汁 たんかん	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 じゃが芋 ケーキ	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	人参 いんげん 切干し大根 なら みかん	2月生まれの おともだち~ おめでとうございます
24	土	中華丼 もずくの味噌汁 バナナ		米 黒糖	豚肉 むきえび おきなわもずく かつお節 煮干し	白菜 玉葱 人参 パクチョイ ねぎ たけのこ水煮 バナナ	たんぱく質と野菜が 一緒に食べられる 中華丼！ 栄養満点です
26	月	雑穀御飯 納豆削りし和え さんま梅煮 野菜イリチー 大根の味噌汁 バナナ	固形ヨーグルト せんべい	米 もちきび 押麦 黒糖 せんべい	納豆 糸削り節 さんま 白身魚 豚肉 油揚げ 煮干し かつお節 固形ヨーグルト	梅干し キャベツ にんじん いんげん なら 大根 ねぎ バナナ	骨ごと食べれる梅煮！ 梅干しとお酢の力で コトコト優しく 煮込んで仕上げます
27	火	胚芽ロールパン 豆まめミートローフ フレンチみかんサラダ コーンときのこのスープ ブルー	鮭おにぎり フルーツ野菜 ジュース	胚芽ロールパン パン粉 米 白ごま	豚挽き肉 牛挽き肉 ポイル大豆 卵 豚バラ肉 牛乳 スキムミルク 鮭 味付けのり	玉葱 コーン缶 胡瓜 にんにく キャベツ レッドキャベツ 人参 みかん缶 えのき パセリ ブルー クリームコーン缶	パンとミートローフの 組み合わせ！サラダと スープでお楽しみ献立 です。
28	水	さつま芋御飯 さばの照り焼き 大根イリチー ほうれん草のみそ汁 たんかん	揚げパン ミルク	米 さつま芋 黒ごま コッペパン	さば 白身魚 豚肉 煮干し かつお節 きな粉 ミルク	生姜 大根 人参 島人参 なら ほうれん草 みかん	島人参の入った 大根イリチー 彩りがいいですね！ 声に出して子供達に 伝えましょう！
29	木	雑穀御飯 鶏の照り煮 ひじき煮 舞茸と白菜の味噌汁 いちご	型抜きクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鶏もも肉 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく ブロッコリー 玉葱 糸こんにゃく 人参 なら 舞茸 白菜 いちご	にんにくと生姜を 使って臭みをけした 鶏の照り煮。ひじき煮 を添えて栄養アップ。

*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。

