



# 令和6年 3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	お弁当	パン ミルク				今日のお弁当は何か入っているかな？ 楽しみです！
2 土	カレー混ぜご飯 チーズ 白菜と鶏肉のみそ汁 バナナ	黒糖棒 ミルク	米 黒糖棒	卵 合挽き肉 プロセスチーズ 鶏もも肉 かつお節 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリンピース冷 白菜 にんじん たら バナナ	カルシウムが豊富な チーズ、塩分も 多いので食べすぎに 注意です
4 月	2色丼 ブロッコリーおかか和え ゆし豆腐味噌汁 オレンジ	ちんすこう ミルク	米 小麦粉	合挽き肉 卵 糸削り節 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク	生姜 玉葱 人参 乾しいたけ オレンジ ブロッコリー	濃い緑色のブロッコリー カロテンやビタミンC 食物繊維を豊富に含む 栄養満点の野菜です
5 火	沖縄そば 白菜和え物 りんご	いなり寿司	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 味付いなりの皮	玉葱 人参 ねぎ 白菜 りんご	豚骨・鶏ガラ・かつお節 など数種類の食材で ダシを丁寧にとって 作った保育園の 沖縄そば！絶品です
6 水	雑穀御飯 納豆味噌 赤魚煮付け キャベツイリチー じゃが芋の味噌汁 ブルー	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン いちごジャム	納豆 赤魚 豚肉 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	生姜 キャベツ 人参 玉葱 ねぎ ブルー	納豆味噌があると ご飯が進みますよね～ お家でも作って みてくださいね！
7 木	ざっこく御飯 ソーキのオレンジ煮 ブロッコリーソテー 白菜の味噌汁 いちご	お誕生ケーキ ミルク	米 雑穀ミックス マーマレード 小麦粉	豚肉 豚肉 わかめ 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 白菜 いちご	3月生まれのおともだち～ おめでとございます
8 金	雑穀御飯 魚の味噌バター焼き ひじき炒め うどん汁 パイン缶	固形ヨーグルト せんべい	米 もちきび 押麦 うどん	白身魚 ひじき 豚肉 ボイル大豆 わかめ かつお節 味付いなりの皮 固形ヨーグルト	えのき ねぎ 人参 いんげん 長葱 パイン缶	今日の給食は 赤の仲間が豊富です 丈夫な体を作ります
9 土	茄子味噌丼 わかめのすまし汁 オレンジ	パン ミルク	米 パン	豚肉 わかめ かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン トウモロコシ オレンジ	茄子味噌丼は 甘味噌の味付けで ご飯が進みますね お野菜もたくさん 食べれます！
11 月	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル 卵のすまし汁 ブルー	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま さつま芋	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 人参 グリンピース 胡瓜 もやし 葱 ブルー	大好きなマーボー 豆腐との組み合わせで 野菜のナムルも 食べやすいですね！
12 火	雑穀御飯 とんかつ 胡瓜とみかんの和え物 けんちん汁 りんご	みるくぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 里芋 黒糖 さつま芋	豚肉 卵 わかめ 油揚げ かつお節 金時豆 加糖練乳 牛乳 スキムミルク	にんにく 胡瓜 みかん缶 大根 人参 ごぼう 乾しいたけ りんご	サラダや和え物に 果物を少しプラス すると子供たちは 喜んでお野菜を食べ ますよ！
13 水	うっちゃんライス ドライカレー ゆで卵 大根のすまし汁 ヨーグルトみかん	胚芽クラッカー バナナ ココア	米 はちみつ 胚芽クラッカー	合挽き肉 鶏レバー ボイル大豆 卵 かつお節 ミルク プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 ビーマン トマト缶 レーズン 大根 生しいたけ ねぎ みかん缶 バナナ	ドライカレーに レバーや大豆、色々 なお野菜も入れて 栄養価アップです

\*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6年 3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
14	木	雑穀御飯 豆乳シチュー 温野菜サラダ フルーツ野菜ジュース	シリアルミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ごまドレッシング コーンフレーク グラノーラ	鶏もも肉 豆乳 スキムミルク ミルク	人参 玉葱 白菜 マッシュルーム缶 クリームコーン缶 ブロッコリー 南瓜	お野菜たっぷり 豆乳シチュー、 美味しそうですね！
15	金	赤飯 鮭の照焼き 干切りイリチー 中味汁 いちご	フルーツポンチ チーズ 野菜クラッカー	米 もち米 黒ごま ぶどうジュース 黒糖 クラッカー	ゆで小豆缶詰 鮭 刻み昆布 豚肉 豚中味 かつお節 プロセスチーズ	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ 切ごんにやく ねぎ いちご パナナ みかん缶 りんご	今日は卒園を祝う 赤飯献立です。 中身汁と共にどうぞ。
16	土	牛丼 南瓜の味噌汁 みかん		米	牛肉 かつお節 煮干し	玉葱 人参 生椎茸 糸ごんにやく 生姜 にんにく 南瓜 グリーンピース ねぎ みかん	大好きな牛丼 色々お野菜も入れて バランスを整えて います、ごんにやくは 園では3歳以上児から 食べています
18	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き マッシュカぼちゃ ワカメと絹豆腐の味噌汁 りんご	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 芋くず タピオカ粉	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 きなこ ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 りんご	野菜たっぷりの 生姜焼き。甘い南瓜と 一緒にどうぞ！
19	火	雑穀御飯 納豆削り和え 赤魚のムニエル ポテトサラダ きゃべつとえのきの味噌汁 オレンジ	レバーペースト サンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ 食パン 生クリーム	納豆 糸削り節 赤魚 卵 かつお節 煮干し 鶏レバー 調製豆乳 ツナ缶	パセリ 胡瓜 りんご キャベツ えのき オレンジ 玉葱	納豆は血液サラサラと カルシウムや鉄分も 多く良いことづくめ。
21	木	スパゲティナポリタン 温野菜サラダ コーンと卵のスープ バナナ	クファージュシー	スパゲッティ 米 ごまドレッシング	ベーコン 粉チーズ ウィンナー 卵 鶏もも肉 かつお節 豚肉 ひじき	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 コーン缶 ブロッコリー 大根 バナナ 乾しいたけ ねぎ	クワのナポリタン。 サラダとスープを 添えてバランス良く。
22	金	雑穀御飯 小魚佃煮 ぎせい豆腐 カラフル甘酢 豚汁 りんご	スコーン ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	カエリ 沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 卵 豚肉 かつお節 ミルク	人参 乾椎茸 胡瓜 大根 赤ピーマン 黄ピーマン ごぼう 玉葱 りんご	不足がちな カルシウム、小魚の 佃煮を食べて 補いましょう！
23	土	雑穀御飯 すき焼き風 じゃが芋と油揚げの味噌汁 ブルー	ビスコ チーズ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ビスケット	豚肉 沖縄豆腐 油揚げ 煮干し かつお節 チーズ ミルク	玉葱 白菜 生椎茸 糸ごんにやく ねぎ ブルー	豚肉のすき焼きも なかなかの味！ 具材も多く、栄養価も 高いです。
25	月	ハヤシライス 野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	菜の花かき揚げ りんごジュース	米 小麦粉 りんごジュース	豚肉 わかめ 卵 かつお節	にんにく 玉葱 人参 セロリ しめじ 胡瓜 トマト缶 レタス トマト パナナ 菜の花 赤ピーマン コーン缶	菜の花を食べて 春を感じましょう 子供達に春の野菜を 教えましょう！
26	火	雑穀御飯 さばの味噌煮 人参シリシリー 大根のすまし汁 ブルー	はちみつサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 食パン はちみつ	さば 白身魚 豚バラ肉 卵 かつお節 調製豆乳	生姜 人参 キャベツ にら 大根 しめじ ブルー	春は沖縄県産人参の 美味しい季節です 人参シリシリーや キャロットケーキも いいですね！
27	水	親子丼 ブロッコリーおかか和え ほうれん草の味噌汁 パイ	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	刻みのり 鶏もも肉 卵 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾燥椎茸 ブロッコリー ほうれん草 パイン缶	ブロッコリーのお花 見たことがありますか？ 黄色のかわいい花 暖かくなると 咲いてきます
28	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 白身魚のカレー照り焼き 豆腐ちゃんぶるー 茄子の味噌汁 オレンジ	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 さつま芋 水あめ 黒ごま	ひじき 糸削り節 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ にんじん もやし にら 茄子 玉葱 ねぎ オレンジ	今年度最後の 給食です。 この一年でたくましく なった事をほめて あげてくださいね。

\*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。

