



令和6年 4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
2	火	チキンカレー 野菜サラダ わかめすまし汁 ブルー	固形ヨーグルト せんべい	米 じゃが芋 マヨネーズ せんべい	鶏もも肉 わかめ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご レタス 胡瓜 トマト みかん缶 ブルー	入園・進級 おめでとうございます おいしい給食 たくさん食べてね～
3	水	雑穀御飯 鮭のコーン焼き パパイア炒め ほうれん草のみそ汁 オレンジ	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ さつま芋	鮭 豚バラ肉 かつお節 煮干し ミルク	クリームコーン缶 パセリ 青パパイア 人参 じゃがいも オレンジ ほうれん草	淡泊な白身魚に コーンマヨで味付け お弁当の一品にも いいですよ
4	木	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ アーサのすまし汁 パン缶	簡単レーズン スコーン ミルク	米 もちきび 押麦 ごまドレッシング 生クリーム ホットケーキミックス	豚挽き肉 沖縄豆腐 乾燥あおさ ミルク かつお節	にんにく 玉葱 人参 乾椎茸 グリンピース 大根 胡瓜 コーン缶 パン缶 レーズン	4月は環境の変化で 子供達も少し不安 春の献立は園児が 食べやすいように しています
5	金	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 豆腐ちゃんぶるー 大根の味噌汁 グレープフルーツ	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 かすてら	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 玉葱 じゃがいも 大根 人参 舞茸 グレープフルーツ	グレープフルーツは ビタミンCが豊富 元気な体を作ります
6	土	豚肉生姜焼き丼 さつま芋と玉葱の味噌汁 ブルー	おせんべい バナナ ミルク	米 さつま芋 せんべい	豚肉 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 バナナ	豚肉はビタミンBが 豊富に含まれています 疲れた体を元気に してくれます
8	月	雑穀御飯 豆乳シチュー ブロッコリーおほか和え フルーツ野菜ジュース	パン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 パン	鶏もも肉 豆乳 糸削り節 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	豆乳を使った 美味しいシチュー、 スープやグラタンにも おすすめです
9	火	雑穀御飯 さばの照焼き 大根イリチー ごぼうのみそ汁 ブルー	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 食パン ブルーベリージャム	さば 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 大根 人参 じゃがいも 玉葱 ねぎ ブルー	少し食べにくい ごぼうは味噌汁に 入れると柔らかく 香りも良く美味しく なります
10	水	ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 バナナ	フルーツゼリー チーズ ウエハース	米 マヨネーズ ゼリー ウエハース	豚肉 豚レバー 卵 わかめ かつお節 プロセスチーズ	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 レタス バナナ レッドキャベツ	ゆで卵がミモザの 花みたいで かわいいですね！
11	木	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 春野菜ソテー じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	三月菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま 小麦粉	鶏もも肉 豚肉 卵 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ コーン缶 アスパラガス ねぎ グレープフルーツ	今日は旧暦の 3月3日浜下りです 三月菓子を持って 潮干狩りに行きま しょう
12	金	雑穀御飯 煮魚 人参シリシリ 豆腐のみそ汁 オレンジ	味噌おにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	赤魚 豚バラ肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	生姜 人参 玉葱 じゃがいも キャベツ ねぎ オレンジ	旬の人参は甘味も あり、栄養価も 高い。ビタミン豊富 で免疫力を高めます
13	土	親子丼 青菜とえのきの味噌汁 ブルー		米	刻みのり 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し	玉葱 人参 乾椎茸 ねぎ 生姜 ブルー ほうれん草 えのき	のりはビタミンや ミネラルが豊富に 含まれています
15	月	雑穀御飯 納豆味噌 鮭のみぞれかけ 野菜炒め わかめのみそ汁 オレンジ	パンブキンサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 胚芽ロールパン	納豆 鮭 豚肉 わかめ かつお節 チーズ ミルク	大根 キャベツ 人参 いんげん 生しいたけ オレンジ 南瓜	今日のおやつはパンは 胚芽パンを使用 ビタミン、ミネラル 食物繊維が豊富です

*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 4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
16	火	クファージュシー 甘酢大根 豚汁 バナナ	もずくかき揚げ りんごジュース	米 ジャが芋 小麦粉 りんごジュース	豚肉 ひじき かつお節 卵 おきなわもずく	乾しいたけ ねぎ 大根 人参 ごぼう 玉葱 バナナ	貝だくさんの汁物は 色々な食材のダシが でて美味しく 仕上がります
17	水	煮込みうどん ブロッコリーおかか和え パン缶	いなり寿司 ミルク	うどん 米 白ごま	鶏もも肉 油揚げ わかめ かつお節 糸削り節 ミルク 味付いなりの皮	乾しいたけ 白菜 人参 ブロッコリー パン缶	大好きなうどんに お野菜やお肉等を 入れて栄養満点！ 食べやすいですね！
18	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！
19	金	雑穀御飯 納豆削りかき 魚のサクサク焼き ひじき煮 野菜の味噌汁 バナナ	シリアルヨーグルト	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 いちごジャム コーンフレーク	納豆 糸削り節 白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 にら キャベツ ほうれん草 バナナ	魚のサクサク焼き 食感を楽しみながら 食べてね！
20	土	すき焼き丼 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	玄米棒 チーズ ミルク	米 玄米棒	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し チーズ ミルク	玉葱 えのき 糸こんにゃく ほうれん草 オレンジ	不足がちな カルシウム、小魚 乳製品、青菜などに 多く含まれています
22	月	もずく丼 ブロッコリーサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 ブルー	オートミール クッキー ミルク	米 オートミール 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し 煮干し 沖縄豆腐 かつお節 ミルク	ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー 人参 コーン缶 小松菜 ブルー レーズン クランベリードライ	春はもずくが 美味しい季節です 整腸作用があり 腸の調子を整えます
23	火	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	ふりかけおにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 わかめ ささみ 味付けのり	ねぎ 胡瓜 バナナ	食べ慣れた味の 沖縄そば 保育園ではダシから 丁寧に作ってます
24	水	二色そぼろ丼 ツナ和え さつま芋と玉葱の味噌汁 ブルー	パン ミルク	米 さつま芋 パン	ぎざみのり ツナ缶 合挽き肉 卵 わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん レタス コーン缶 ねぎ ブルー	さつま芋の味噌汁 甘味があって 子供達に人気です
25	木	雑穀ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜イリチー もずくの味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 押麦 もちきび マヨネーズ 小麦粉	白身魚 豚肉 卵 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ にら グレープフルーツ	春ですね～ 人参の美味しい 時期です、今日は 人参たっぷりケーキ
26	金	春のたけのこ御飯 チキンの照焼き いんげん胡麻和え アーサ汁 パン缶	りんごきんとん ミルク	米 すりごま さつま芋	鶏もも肉 油揚げ 乾燥あおさ ミルク 絹ごし豆腐 かつお節	たけのこ水煮 人参 玉葱 生姜 にんにく いんげん パン缶 りんご レモン	沖縄ではあまり 見かけないたけのこ 春の食材です
27	土	チキンケチャップライス ほうれん草のみそ汁 バナナ	まんじゅう ミルク	米 ジャが芋 まんじゅう	鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 コーン缶 ほうれん草 グリーンピース バナナ	赤色・黄色・緑色 目でも楽しんで 食べてね
30	火	豚肉と野菜のカレーライス 胡瓜とコーンの酢の物 わかめすまし汁 オレンジ	アメリカドック フルーツ野菜 ジュース	米 ジャが芋 小麦粉 ホットケーキミックス	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 ウイナー 卵 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご 胡瓜 トマト コーン缶 オレンジ	今日は野菜カレー 野菜嫌いの子も 食べやすいかな？

*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。

