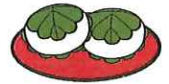




令和6年 5月 幼児食 予定献立表



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	水	雑穀ごはん 味付けのり 魚のにんにく味噌バター焼き ブロッコリーサラダ 白菜の味噌汁 パン缶	レバーペースト サンド ミルク	米 押麦 もちきび 食パン 生クリーム	味付けのり 赤魚 ささみ かつお節 煮干し 鶏レバー ミルク	にんにく 人参 ブロッコリー 白菜 コーン缶 たら パン缶 玉葱	バターをいれることで コクが出て美味しく なります
2	木	ケチャップライス チキンのから揚げ サラダスパゲッティ しいたけの卵スープ オレンジ	アイスクリーム ウエハース	米 小麦粉 スパゲッティ マヨネーズ ウエハース アイスクリーム	豚挽き肉 鶏もも肉 ツナ缶 卵 かつお節	にんにく 玉葱 人参 コーン缶 生姜 グリーンピース 胡瓜 にんにく 乾しいたけ 小松菜 オレンジ	今日は端午の節句 みんなモリモリたべて たくましく育て ほしいですね～
7	火	そぼろ煮丼 ごま和え かき玉汁 オレンジ	黒胡麻黒糖 ちんすこう ミルク	米 すりごま 黒糖 黒ごま 小麦粉	合挽き肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん キャベツ えのき ねぎ オレンジ	連休明けは食べやすい そぼろ丼で！ 今週も元気に 頑張りましょう！
8	水	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根とゴーヤーの甘酢漬け アーサのすまし汁 ドライブルー	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	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 人参 乾しいたけ 大根 グリーンピース ゴーヤー パン缶 ブルー	今日は5月8日で ゴーヤーの日です。 保育園でもゴーヤー 使っています。
9	木	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き チーズオムレツ ごぼうの味噌汁 オレンジ	ヨーグルト 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 じゃが芋 クラッカー	豚肉 卵 チーズ かつお節 固形ヨーグルト	玉葱 ピーマン 人参 赤ピーマン 生姜 パセリ ごぼう たら キャベツ オレンジ	ガッツリメニューの 豚肉の生姜焼き。 でも野菜もたっぷり 使っています。
10	金	雑穀御飯 魚の照り焼き 肉じゃが もずくのみそ汁 グレープフルーツ	バタートースト アセロラジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン	白身魚 豚肉 おきなわもずく かつお節	生姜 人参 玉葱 乾しいたけ えのき グリーンピース グレープフルーツ	5月12日は アセロラの日です。 アセロラジュース はビタミンCが 豊富です
11	土	和風あんかけ丼 じゃが芋の味噌汁 オレンジ		米 じゃが芋	豚肉 ツナ缶 わかめ 煮干し かつお節	大根 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ オレンジ	お肉とお野菜を 煮込んで片栗粉で 閉じると子供たちは 食べやすくなります
13	月	雑穀御飯 味付けのり チキンのケチャップ煮 南瓜サラダ ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	フルーツゼリー ウエハース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ゼリー ウエハース	味付けのり 卵 鶏もも肉 わかめ ハム 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	玉葱 トマト 生姜 にんにく 南瓜 胡瓜 オレンジ	チキンのケチャップ煮 は、玉葱をプラス すると柔らかくて甘く 仕上がりが食べやす くなります
14	火	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 麩いりちー アーサの味噌汁 バナナ	ウムクジアンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 車ふ さつま芋 タピオカ粉	プレーンヨーグルト 卵 豚肉 鮭 乾燥あおさ 煮干し かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 たら ねぎ バナナ	ヨーグルト液に 魚を漬けて焼く タンドリーフィッシュ 美味しく仕上がります
15	水	トマトチキンカレー 甘酢野菜 わかめのすまし汁 パン缶	豆乳フレンチ トースト ミルク	米 じゃが芋 食パン 黒糖	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー わかめ かつお節 調整豆乳 きな粉 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマトホール缶 りんご 大根 胡瓜 パン缶	初挑戦のフレンチ トースト！ 楽しみですね！
16	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！
17	金	茄子味噌丼 大根と青しその和え物 かき卵すまし汁 グレープフルーツ	さつま芋 きなこまぶし ミルク	米 さつま芋	豚肉 ツナ缶 卵 かつお節 きなこ ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 大根 青しそ ねぎ グレープフルーツ	タンパク質と野菜が 一緒に摂れる 丼は御飯がすすみます

*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 5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	土	ソース焼きそば きのこの味噌汁 バナナ	カステラ ミルク	茹で中華めん カステラ	豚肉 あおのり粉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ しめじ 舞茸 バナナ	大好きな焼きそば お野菜もたっぷり 入れて食べましょう
20	月	もずく丼 野菜の甘酢和え キャベツの味噌汁 オレンジ	胚芽クラッカー バナナ ココア	米 胚芽クラッカー	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 煮干し かつお節 ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 キャベツ えのき オレンジ バナナ	沖縄県産もずくの 美味しい季節です お腹の調子を整え ます
21	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 煮魚 レバニラ炒め さつまいもと玉ねぎの味噌汁 パン缶	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつまい 食パン ブルーベリージャム	ひじき 糸削り節 赤魚 豚レバー 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 キャベツ なら ねぎ パン缶	ひじきはミネラルが 豊富です 佃煮にすると御飯 進んで子供たちに おすすめです
22	水	沖縄そば からし菜白和え グレープフルーツ	ポロポロジュシー チーズ	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ 白ごま	豚肉 かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 プロセスチーズ	玉葱 人参 ねぎ からし菜 乾燥椎茸 グレープフルーツ なら	大好きな沖縄そば 副菜のお野菜も果物 も一緒に食べてね
23	木	雑穀御飯 納豆削り和え チキンの照焼き ポパイサラダ 大根のみそ汁 ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 生クリーム 小麦粉	納豆 糸削り節 卵 鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 生姜 にんにく ほうれん草 人参 コーン缶 大根 ねぎ しめじ ブルー	5月生まれのお ともたち～ おめでとうございま す
24	金	雑穀御飯 鮭のみぞれかけ 野菜イリチー 豆腐のみそ汁 バナナ	パンブキンサンド フルーツ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン マヨネーズ	鮭 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 チーズ	大根 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン ねぎ バナナ 南瓜	少し苦みのある 大根おろしは火を 通すと甘味がでて 食べやすくなり ます！
25	土	親子丼 青菜とえのきの味噌汁 オレンジ	パン ミルク	米 パン	きざみのり 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ねぎ 乾しいたけ 生姜 ほうれん草 えのき オレンジ	ほうれん草は ビタミンが豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
27	月	ポークカレー きゃべつのシークワーサー風味 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ミックス シリアルミルク	米 じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ	豚肉 鶏レバー わかめ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 プロッコリー りんご キャベツ 黄ピーマン グレープフルーツ	副菜のキャベツは シークワーサー風味。 爽やかに沖縄らしさ を感じます。
28	火	雑穀御飯 味付けのり 魚のから揚げ マカロニサラダ パクチョイの味噌汁 オレンジ	ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 黒糖 さつまい	味付けのり 白身魚 あおのり粉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し 金時豆	胡瓜 ホールコーン缶 人参 パクチョイ えのき オレンジ	マカロニサラダは 赤・黄・緑で彩り良く 美味しそう！
29	水	雑穀御飯 鶏と野菜の煮物 人参シリシリー きゃべつとわかめの味噌汁 黄桃とパン缶	小豆蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鶏もも肉 わかめ 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 煮干し ゆで小豆缶詰 ミルク	大根 いんげん 人参 玉葱 ねぎ キャベツ パン缶 黄桃缶	人参シリシリーって 人参を美味しく食べる 料理。最近では全国区で 知られています。
30	木	スパゲティーミートソース 胡瓜とみかんの和え物 コンチャガスoup ドライブルー	鮭おにぎり ミルク	スパゲッティ 米 じゃが芋 ごま 生クリーム	牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー チーズ わかめ ベーコン 鮭 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ピーマン トマト缶 胡瓜 みかん缶 パセリ クリームコーン缶 ブルー	胡瓜とみかん缶の 和え物。相性よし だから一度試して みて！
31	金	雑穀御飯 魚のキャロット焼き きゃべつとウインナー炒め 南瓜の味噌汁 バナナ	シナモンラスク ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 食パン	白身魚 ウインナー わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 キャベツ ピーマン 南瓜 玉葱 バナナ	旬の人参を使った キャロットソース！

*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。

