




令和6年6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	土	牛丼 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	牛肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 椎茸 こんにゃく にんにく 生姜 グリンピース オレンジ ほうれん草	たんぱく質はもちろん 他の栄養価も高い牛肉 野菜も入れて丼にする と簡単に栄養満点です ご家庭では豚肉にして みても美味しいですね~
3	月	雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ひじき炒め 鶏と根菜の味噌汁 オレンジ	黒糖アガサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	厚揚げ豆腐 ひじき 沖縄豆腐 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	大根 いんげん 人参 れんこん水煮 ねぎ オレンジ レーズン	ひじきにはカルシウム がたっぷり! 家庭でも利用して ください。
4	火	雑穀御飯 のり納豆 煮魚 人参シリシリ 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	お芋のかりんとう ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	納豆 のり佃煮 赤魚 卵 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 グレープフルーツ	歯の衛生週間です かりんとう、カミカミ だ液をだして 虫歯予防!
5	水	タコライス じゃが芋煮ころがし きのこの味噌汁 ブルー	シリアルミルク	米 じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ	牛挽き肉 豚挽き肉 大豆 チーズ 青のり粉 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト えのき 舞茸 大根 ブルー	沖縄発のタコライス。 カラフルで夏らしい 料理です。
6	木	雑穀ごはん 魚のタルタルパン粉焼き ピーマン炒め 豚汁 パイン缶	レバーペースト サンド ミルク	米 雑穀ミックス マヨネーズ パン粉 じゃが芋 食パン 生クリーム	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 鶏レバー ミルク	らっきょう 人参 玉葱 たけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン ごぼう パイン缶	子供たちが少し苦手 なピーマン! 絵本と一緒に読んで 気持ちを高めて みましょう!
7	金	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	味噌おにぎり 小魚(加減)	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ささみ わかめ ツナ缶 味付けのり カエリ	ねぎ 胡瓜 バナナ	今日は野菜不足の 献立です。夕食には 野菜料理をお願い します。
8	土	鮭チャーハン 絹ごしアーサ汁 ブルー		米	鮭 卵 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節	玉葱 人参 ブルー グリンピース	魚が苦手な子に おすすめ、 鮭チャーハン!
10	月	雑穀御飯 納豆割りし和え 照り焼きチキン パパイア炒め ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	かんぱん バナナ ココア	米 もちきび 押麦 かんぱん	納豆 糸割り節 鶏もも肉 豚バラ肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく 青パパイア 人参 にら ほうれん草 グレープフルーツ バナナ	非常食用のかんぱん 水分が少ない ビスケットです かみかみして食べて くださいね
11	火	雑穀御飯 魚のコーン焼き きんぴらごぼろ じゃが芋のみそ汁 パイン缶	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ すりごま じゃが芋 黒糖 さつま芋	白身魚 ひじき 豚肉 煮干し かつお節 金時豆	クリームコーン缶 パセリ ごぼう 人参 糸こんにゃく 玉葱 舞茸 ねぎ パイン缶	ごぼうは食物繊維が 豊富です、腸の働き をよくします
12	水	雑穀御飯 パンプキンシチュー ブロッコリーおほかた和え わかめのすまし汁 バナナ	アイスクリーム おせんべい	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ゼリー せんべい アイスクリーム	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク 糸割り節 わかめ かつお節	玉葱 人参 南瓜 しめじ ブロッコリー バナナ	南瓜はビタミン類が 豊富です、免疫力を 高めます
13	木	とうもろこし御飯 魚のレモンバタームニエル ラタトゥイユ チーズ かき卵のすまし汁 ブルー	いなり寿司 スティック胡瓜	米 もちきび 小麦粉 白ごま	白身魚 鶏もも肉 プロセスチーズ 卵 かつお節 味付けいなりの皮	コーン缶 パセリ レモン 茄子 玉葱 ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく 小松菜 ブルー 胡瓜	今日の給食は 緑の中間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
14	金	発芽玄米雑穀御飯 小魚佃煮 豚肉生姜焼き オクラの和え物 もずくのみそ汁 オレンジ	サーターアングギー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 白ごま 小麦粉 黒糖	カエリ 豚肉 ツナ缶 かつお節 おきなわもずく 卵 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン オクラ 胡瓜 えのき オレンジ	沖縄のお菓子 サーターアングギー 子供達に伝えて いきたいですね
15	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 大根とわかめのすまし汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 わかめ かつお節 ミルク 味付けのり	にんにく 玉葱 人参 キャベツ しめじ 大根 グレープフルーツ	みそ味の野菜炒めは 子供達好きです 色々な野菜で作って みてね!

*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6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
17	月	二色そばろ丼 スティック野菜 さつま芋と玉葱の味噌汁 ブルー	オートミール クッキー ミルク	米 マヨネーズ さつま芋 小麦粉 オートミール	きざみのり 卵 合挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん 大根 胡瓜 ねぎ ブルー レーズン クランベリー	二色丼の挽き肉の そばろに人参・玉葱・ いんげんをプラスして 野菜を増やしています。
18	火	雑穀御飯 豚肉のブルー炒め モーウィ和え物 ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト ビスケット	米 もちきび 押麦 ビスケット	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 プレーンヨーグルト	玉葱 ブルー 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 人参 ねぎ グレープフルーツ バナナ みかん缶 パイン缶	豚肉とブルーは相性 の良い組み合わせ。 甘辛い味でご飯が すすみます。
19	水	発芽玄米雑穀御飯 鮭の南蛮漬け ゴーヤーイリチー アーサのみそ汁 ブルー	クファージュシー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉	鮭 豚肉 卵 乾燥あおさ 煮干し かつお節 ひじき ミルク	玉葱 胡瓜 人参 ゴーヤー ねぎ ブルー 乾しいたけ	暑くなってきた 季節、甘酸っぱい 南蛮漬けがおいしく なりますね！
20	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！
21	金	かみかみカレーライス 野菜の甘酢漬け わかめのすまし汁 オレンジ	手作り赤しそ ジュース フランスラスク チーズ	米 じゃが芋 フランスパン 食パン	鶏もも肉 鶏レバー レッドキドニー缶 スキムミルク わかめ かつお節 プロセスチーズ	生姜 にんにく 玉葱 人参 れんこん水煮 りんご 胡瓜 レモン キャベツ 赤ピーマン オレンジ 赤しそ	今日のカレーライスに いくつのかみかみ食材 が入っているでしょう か？
22	土	親子丼 じゃが芋のみそ汁 ブルー	カステラ ミルク	米 じゃが芋 カステラ	きざみのり 卵 鶏もも肉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 ねぎ 乾しいたけ 生姜 ブルー	食べやすい親子丼は 土曜の昼食にピッタリ ですね。
24	月	雑穀御飯 魚フライタルタルソース タマナーちゃんぶるー アーサ汁 オレンジ	シークワサー ゼリー ウエハース	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ウエハース	白身魚 卵 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 乾燥あおさ	赤ピーマン 玉葱 キャベツ 人参 えのき オレンジ シークワサー	たまなーって 何のお野菜か 分かりますか？ 沖縄の方言で キャベツの事です
25	火	沖縄そば 青菜の白和え バナナ	かんだばー ポロポロじゅーしー	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 豚肉	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 バナナ カスラ 乾しいたけ	丁寧にダシをとった 沖縄そば！ リクエストの多い 献立です
26	水	雑穀御飯 魚の照り焼き 冬瓜ブシュー かき卵のすまし汁 オレンジ	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 食パン いちごジャム	鮭 豚肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク	生姜 冬瓜 人参 にら 乾しいたけ オレンジ	冬瓜の美味しい 季節です、重たい物 は10キロ位あります カットしなければ 冬までもちます
27	木	雑穀御飯 味付けのり 酢鶏 粉ふき芋 絹豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 生クリーム	味付けのり 卵 鶏もも肉 青のり粉 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 ミルク プレーンヨーグルト	人参 玉葱 ピーマン 生しいたけ パイン缶 ほうれん草 グレープフルーツ	6月生まれの おともだち～ おめでとうございます
28	金	雑穀御飯 マーボー豆腐 ゴーヤー和え物 アーサのすまし汁 ドライブルー	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 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 ゴーヤー グリーンピース 胡瓜 コーン缶 ブルー	ゴーヤーの美味しい 季節になってきました 甘味のあるコーンと 組み合わせ 食べやすくしています
29	土	ハヤシライス ふのすまし汁 バナナ	ヨーグルト 野菜クラッカー	米 ふ クラッカー	豚肉 鶏レバー スキムミルク かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 ねぎ しめじ えのき トマト缶 バナナ	ハヤシライスに レバーが入って います、鉄分を 補っています

*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。

