



# 令和6年7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	月	雑穀ごはん 納豆削り粉 チキンのケチャップ煮 サラダスパゲッティ アーサ汁 ブルー	黒胡麻黒糖 ちんすこう ミルク	米 押麦 もちきび スパゲッティ マヨネーズ 黒糖 黒こま 小麦粉	納豆 糸削り節 鶏もも肉 ツナ缶 乾燥あおさ ミルク かつお節	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 みかん缶 ブルー	みんなの大好きな 納豆は腸内環境を 整える食物繊維が 多い食材です
2	火	雑穀ごはん 鮭のムニエル くーぷいりちー 冬瓜の味噌汁 パイナップル	揚げパン ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉 黒糖 コッペパン	鮭 刻み昆布 豚肉 わかめ かつお節 煮干し きな粉 ミルク	パセリ 切干し大根 人参 乾しいたけ 冬瓜 ねぎ パイン パン缶	クーフィリチーは 千切りした昆布を よく炒めて、豚肉や 他の具材を甘辛く 味付けした沖縄料理です
3	水	トマトチキンカレー 甘酢漬け わかめのすまし汁 グレープフルーツ	胚芽クラッカー バナナ ココア	米 じゃが芋 胚芽クラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 トマトホール缶 玉葱 ピーマン りんご 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン バナナ グレープフルーツ	大好きなカレーライス 小鉢の甘酢漬けも しっかり食べてね
4	木	雑穀ごはん きびなご磯から揚げ 麩いりちー もすくの味噌汁 オレンジ	いなり寿司 フルーツ 野菜ジュース	米 押麦 もちきび 小麦粉 車心 白こま	きびなご 白身魚 あおりの粉 卵 豚肉 かつお節 おきなわもすく なると 煮干し 味付いなりの皮	キャベツ 人参 いら ねぎ オレンジ	きびなごは カルシウムたっぷり！ カミカミ頑張ってね
5	金	七夕きらきら丼 おからサラダ 三色そうめん汁 すいか	フルーツポンチ 星型せんべい	米 マヨネーズ そうめん りんご ジュース せんべい	合挽き肉 卵 おから かつお節	にんにく 生姜 赤ピーマン 人参 オクラ 胡瓜 トマト コーン缶 すいか バナナ りんご みかん缶 パイン缶	7月7日は七夕！ 少し早めの行事食を 準備しました 夜はお空を見上げて みてね
6	土	ソース焼きそば ほうれん草のみそ汁 バナナ	パン ミルク	茹で中華めん パン	豚肉 あおりの粉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 キャベツ 人参 ねぎ ほうれん草 バナナ	保育園の ソース焼きそばは 野菜たっぷり 作ってます
8	月	雑穀ごはん スタミナハンバーグ きゃべつとウインナー炒め へちまのみそ汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 押麦 もちきび パン粉	豚挽き肉 卵 ウインナー 煮干し 沖縄豆腐 かつお節 味付けのり ミルク	玉葱 にんにく いら キャベツ 人参 もやし ピーマン しめじ へちま ねぎ グレープフルーツ	夏バテ予防メニュー！ にんにくとニラ入りの スタミナハンバーグ 元気がでています
9	火	雑穀ごはん 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ炒め ワカメと油揚げの味噌汁 バナナ	ひらやちー ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉	白身魚 豚挽き肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し ツナ缶 卵 ミルク	玉葱 胡瓜 人参 生姜 南瓜 バナナ いら	夏に最適な南蛮漬け 甘酸っぱさが 食欲をそそります
10	水	マーボー豆腐丼 モーウィ和え物 豆苗わかめスープ オレンジ	アイスクリーム ウエハース	米 白こま ウエハース アイスクリーム	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かに風味かまぼこ かつお節	にんにく 玉葱 乾しいたけ モーウィ グリーンピース 胡瓜 にんじん トウモロコシ オレンジ	夏野菜モーウィの 登場です モーウィや冬瓜などの 瓜類は体を冷ます作用 があります
11	木	雑穀ごはん 魚の天ぷら ゴーヤーちゃんぷるー 青菜の味噌汁 パイナップル	スコーン ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉 生クリーム ブルーベリージャム	白身魚 卵 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ゴーヤー 玉葱 人参 パクチョイ パイン パン缶	保育園のゴーヤー チャンプルーは 玉葱も人参も入れて 食べやすくしています
12	金	薄切り肉そば 大根酢の物 メロン	ツナマヨおにぎり	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ	豚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 大根 胡瓜 メロン	塊ではなく小間切れ肉 を煮付けてそばの上に のせたら気軽に 沖縄そばが作れる？
13	土	ネバネバ野菜丼 鶏と冬瓜味噌汁 ブルー		米	豚挽き肉 納豆 鶏もも肉 煮干し かつお節	玉葱 茄子 オクラ にんにく めかぶ 冬瓜 人参 いら ブルー	ネバネバ材料で 中華丼風 ネバネバが免疫力を 強くします
16	火	もすく丼 胡瓜とおくらの和え物 南瓜の味噌汁 ブルー	レアチーズ ヨーグルトケーキ バナナ	米 胚芽クラッカー	おきなわもすく 卵 豚挽き肉 ツナ缶 かつお節 煮干し 牛乳 ゼラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 オクラ 南瓜 玉葱 ねぎ ブルー バナナ	沖縄特産のもすくの 新しい食べ方 甘辛い味付けが 園児も好きな料理です

\*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 7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 水	雑穀ごはん 赤魚煮付け 干切りイリチー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	カップケーキ ミルク	米 押麦 もちきび 黒糖 カップケーキ	赤魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 切干し大根 人参 なら 冬瓜 えのき ねぎ オレンジ	切り干し大根は 鉄分・カルシウム・ ミネラル・ビタミンと 優秀な食材です
18 木	<b>お弁当</b>	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	冷やし中華 南瓜甘煮 グレープフルーツ	鮭おにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米	鶏むね肉 卵 鮭 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 グレープフルーツ	夏はさっぱりした 麺類が食べた くなりますよね～
20 土	和風あんかけ丼 豆腐とわかめの味噌汁 果物缶	おせんべい バナナ ミルク	米 せんべい	豚肉 ツナ缶 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 玉葱 乾しいたけ みかん缶 黄桃缶 バナナ	和の野菜に豚肉を 加えてトロミを付けて 食べやすくしました
22 月	雑穀ごはん ひじき佃煮 チキンのから揚げ パインのコールスローサラダ 冬瓜の味噌汁 オレンジ	シークワーサー ラッシー シナモンラスク	米 押麦 もちきび 白ごま 小麦粉 マヨネーズ 食パン	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク プレーンヨーグルト	生姜 にんにく 人参 キャベツ パイン缶 パセリ 冬瓜 ほうれん草 オレンジ シークワーサー果汁	りんご酢入りの ラッシー！ 夏ハテ予防にいい ですね
23 火	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ピーマンソテー 茄子のみそ汁 バナナ	サラダサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン マヨネーズ	白身魚 豚肉 油揚げ 煮干し かつお節 ささみ ミルク	にんにく トマト トマトホール缶 玉葱 人参 ビーマン 茄子 黄ピーマン バナナ ねぎ キャベツ 胡瓜	ピーマンソテー 食べる前に ピーマンマンの 絵本を読んであげ ると楽しいですね
24 水	大豆キーマカレー 野菜サラダ 卵のすまし汁 グレープフルーツ	フルーツゼリー ウエハース チーズ	米 マヨネーズ ゼリー ウエハース	合挽き肉 鶏レバー ボイル大豆 卵 かつお節 プロセスチーズ	生姜 にんにく 玉葱 トマト缶 ビーマン 赤ピーマン レタス 胡瓜 ホールコーン缶 トマト えのき ねぎ グレープフルーツ	大豆入りキーマカレー 栄養もパワーアップ！ 豆類には栄養が いっぱい！！
25 木	雑穀御飯 さばの照り焼き ゴーヤーちゃんぶるー もすくの味噌汁 メロン	お誕生ケーキ ミルク	米 雑穀ミックス 小麦粉	さば 白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 おきなわもすく かつお節 煮干し プレーンヨーグルト ミルク	生姜 ゴーヤー 玉葱 人参 ねぎ メロン 黄桃缶	7月生まれのお ともだち～ おめでとう ございます
26 金	雑穀御飯 味付けのり チキンのオレンジ煮 ポテトサラダ へちまのみそ汁 パイナップル	麩△麩△ ミルク	米 もちきび 押麦 マーマレード 車麩 じゃが芋 マヨネーズ 生クリーム	味付けのり 卵 鶏もも肉 ツナ缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク スキムミルク	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 りんご へちま ホールコーン缶 なら パイン パイン缶	車麩を輪っかに カットし甘味を つけて焼いた 麩△麩△、お家でも 作ってみてね
27 土	牛丼 ほうれん草のみそ汁 ブルー	パン ミルク	米 パン	牛肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 にんにく 生しいたけ 生姜 グリーンピース ほうれん草 ブルー	牛肉は良質な蛋白質 疲労回復に良い ビタミンBや鉄分を 多く含みます
29 月	雑穀御飯 ひじき佃煮 ぎせい豆腐 冬瓜プシー わかめと玉葱の味噌汁 すいか	豆乳フレンチ トースト ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 食パン 黒糖	ひじき 糸削り節 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 調製豆乳 ぎな粉 ミルク	人参 葱 乾しいたけ 冬瓜 なら 玉葱 すいか	黒糖はミネラル豊富で 熱中症対策に抜群！ 粉黒糖は料理にも使い やすくココも出るので 万能です
30 火	雑穀御飯 鶏の胡麻味噌焼 ブロックソーテー 冬瓜のすまし汁 バナナ	パイン入り きんとん ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋	鶏もも肉 豚バラ肉 かつお節 ミルク	生姜 にんにく 人参 ブロックソー 玉葱 ホールコーン缶 冬瓜 えのき ねぎ バナナ パイン缶	さつま芋にパインを 入れた夏らしい おやつです
31 水	夏野菜カレー トマトと大根の酢の物 わかめのすまし汁 オレンジ	ヨーグルト 野菜クラッカー	米 じゃが芋 クラッカー	豚肉 鶏レバー わかめ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 茄子 冬瓜 オクラ ホールコーン缶 大根 トマト 青しそ オレンジ	夏野菜のような色が 鮮やかな野菜は栄養が たっぷり！ カレーに入ると 子どもも食べやすいです

\*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。

