



令和6年 8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 |
|----|----|--|---|--|--|---|--|
| 1 | 木 | 雑穀御飯 おくら納豆 魚の南蛮漬け くーぶいりちー もやしの味噌汁 ブルー | パン ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 パン | 挽きわり納豆 糸削り節 白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク | オクラ 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 切干し大根 ねぎ 乾しいたけ もやし ブルー | 暑い夏は酢を上手に 使うことでさっぱり して食欲が出ます 南蛮漬け、美味しそう ですね！ |
| 2 | 金 | 雑穀御飯 豚肉の味噌炒め トマトとわかめの酢の物 絹ごしとえのきのすまし汁 オレンジ | みそおにぎり ミルク | 米 もちきび 押麦 白ごま | 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 ツナ缶 味付けのり ミルク | 玉葱 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生姜 トマト 胡瓜 えのき ねぎ オレンジ | 味噌がよく絡んだ みそ炒めは ごはんが進みます |
| 3 | 土 | 親子丼 冬瓜の味噌汁 グレープフルーツ | せんべい バナナ ミルク | 米 せんべい | ぎざみのり 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ミルク | 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ 生姜 冬瓜 バナナ グレープフルーツ | 刻みのりは 栄養素が豊富です 子供達も好きなので 色々なものに トッピングしてね！ |
| 5 | 月 | 雑穀御飯 とんかつ 人参シリシリ アーサの味噌汁 パイン缶 | しまな-ジュシー ブルー | 米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 | 豚肉 卵 かつお節 乾燥あおさ 煮干し | にんにく 人参 玉葱 ねぎ パイン缶 にんじん 乾しいたけ からし菜 ブルー | 大好きなとんかつ！ ビタミンBが豊富で 夏の疲れを元気に してくれます |
| 6 | 火 | 雑穀御飯 鮭のみぞれかけ 野菜イリチー へちま汁 メロン | パンプキンサンド 豆乳 | 米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン マヨネーズ | 鮭 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 チーズ 調製豆乳 | 大根 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン へちま なら メロン 南瓜 | お魚に大根おろしを かけて、さっぱり！ 食欲のない暑い日に おすすめて |
| 7 | 水 | うっちんライス ドライカレー ゆで卵 冬瓜のすまし汁 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 ポイル大豆 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 ピーマン レーズン トマトホール缶 冬瓜 ねぎ みかん缶 バナナ | 保育園のドライ カレーはレバーや 大豆なども入って 栄養満点です |
| 8 | 木 | 雑穀御飯 ウチナー風煮物 人参シリシリ 青菜のすまし汁 バナナ | 野菜とチーズの ケーキサレ ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 | 豚肉 厚揚げ豆腐 昆布 ツナ缶 卵 かつお節 ミルク ウイナー チーズ | 人参 キャベツ なら ほうれん草 バナナ 玉葱 パセリ | ケーキサレは 塩味のケーキです サレはフランス語で 塩の事です |
| 9 | 金 | 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 | フルーツポンチ 野菜クラッカー | 米 もちきび 小麦粉 ぶどうジュース クラッカー | 白身魚 鶏もも肉 プロセスチーズ 卵 かつお節 | コーン 茄子 レモン 玉葱 パセリ トマト ピーマン 黄ピーマン にんにく 小松菜 ブルー パナナ みかん缶 りんご | 今日の給食は 夏野菜が豊富です 夏バテしない元気な 体を作ります |
| 10 | 土 | 雑穀御飯 パンプキンシチュー わかめのすまし汁 オレンジ |  | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 | 鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク わかめ かつお節 | 玉葱 人参 南瓜 しめじ オレンジ | シチューに スキムミルクを 入れてカルシウムを 強化します |
| 13 | 火 | 生姜焼き丼 きゃべつとしらすの和え物 もすくの味噌汁 バナナ | 冷やしソーメン 小魚(かま) | 米 そうめん | 豚肉 しらす干し おきなわもすく かつお節 カエリ ロースハム ぎざみのり | 玉葱 人参 ピーマン 生姜 キャベツ 胡瓜 ねぎ バナナ | 生姜には血行をよくし 発汗が良くなり身体に こもった熱を逃がす 効果があります |
| 14 | 水 | 雑穀御飯 鶏レバーの甘しょうゆ ゴーヤーと車麩の卵とじ 茄子の味噌汁 パイナップル | 豆乳くずもち フルーツ 野菜ジュース | 米 もちきび 押麦 車心 芋くず タピオカ粉 はったい粉 | 鶏レバー ツナ缶 卵 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳 牛乳 | にんにく 生姜 ゴーヤー 人参 舞茸 茄子 玉葱 パイナップル生 パイナップル | 食べやすい鶏レバーを 揚げて甘辛味で ご飯が進みますよ |
| 15 | 木 | お弁当会 | パン ミルク |     | | | 今日のお弁当には 何が入っているかな？ 楽しみですね！ |
| 16 | 金 | クファージュシー ちくわの磯天ぷら 胡瓜とみかんの和え物 ゆし豆腐汁 ブルー | アイスクリーム せんべい | 米 小麦粉 カルシウムせんべい アイスクリーム | 豚肉 ひじき ツナ缶 ちくわ 白身魚 あおりの粉 卵 わかめ ゆし豆腐 かつお節 | 乾しいたけ にんじん ねぎ 胡瓜 みかん缶 ブルー | ウチナー料理の クファージュシーと ゆし豆腐の組み合わせ 最高！！ |

*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 8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 |
|----|----|---|-------------------------|--|---|--|--|
| 17 | 土 | 茄子味噌丼 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ | カステラ ミルク | 米 カステラ | 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク | 茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン オレンジ | アシクーターな 茄子味噌丼 いっぱいご飯食べてね |
| 19 | 月 | 雑穀御飯 きびなごカレー粉揚げ ゴーヤーちゃんぷるー きのこのすまし汁 ブルー | スティックパイ オレンジ ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 パイシート | きびなご 白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 ミルク | ゴーヤー 玉葱 人参 しめじ えのき ねぎ ブルー オレンジ | 丸ごと食べられる小魚 はカルシウムが いっぱい。ぜひ食べて もらいたい食材です |
| 20 | 火 | 沖縄そば オクラとトマトの酢の物 オレンジ | 味噌おにぎり | ゆで沖縄そば 米 | 豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 わかめ 糸削り節 ツナ缶 味付けのり | 人参 玉葱 ねぎ オクラ トマト オレンジ | 暑い夏でも沖縄そば はリクエストが 多い献立です 小鉢も食べてね! |
| 21 | 水 | ハヤシライス モーウィの甘酢和え しいたけと卵のすまし汁 バナナ | フルーツゼリー ウエハース チーズ | 米 ゼリー 鉄強化ウエハース | 豚肉 わかめ 卵 かつお節 プロセスチーズ | にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 しめじ トマト缶 モーウィ バナナ シークワーサー果汁 パイン缶 乾しいたけ | モーウィの コリコリとした 食感を楽しんで くださいね! |
| 22 | 木 | 雑穀御飯 鯖塩焼き 千切りイリチー 冬瓜の味噌汁 すいか | お誕生ケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉 | さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 卵 ミルク | 生姜 切干し大根 人参 にら 冬瓜 ねぎ すいか | シンプルな焼き魚は 子供たちに人気です お家でも焼き魚 作ってみてね! |
| 23 | 金 | もずく丼 胡瓜とおくらの和え物 さつま芋の味噌汁 パイン缶 | パン ミルク | 米 さつま芋 パン | おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク | ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 オクラ 玉葱 ねぎ パイン缶 | 沖縄の夏野菜オクラ 子供達が食べやすい 様に胡瓜とツナと 混ぜました |
| 24 | 土 | マーボー豆腐丼 わかめのすまし汁 パイン缶 | 玄米棒 バナナ ミルク | 米 玄米棒 | 豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース バナナ パイン缶 | 保育園のマーボー豆腐 辛くなく、食べやすく 調理してます |
| 26 | 月 | 雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 ひじきのツナサラダ 冬瓜の味噌汁 オレンジ | ゴーヤーケーキ りんごジュース | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま 小麦粉 りんごジュース | 鶏もも肉 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し 卵 プレーンヨーグルト | にんにく 玉葱 人参 赤ピーマン 冬瓜 枝豆 ねぎ コーン缶 オレンジ バナナ ゴーヤー | おやつ の ゴーヤーケーキ りんごジュースセット でいいですね! |
| 27 | 火 | 中華丼 甘酢野菜 アーサと豆苗の味噌汁 パイナップル | ぜんざい | 米 黒糖 押麦 さつま芋 | 豚肉 むぎえび 乾燥あおさ かつお節 金時豆 | キャベツ 玉葱 人参 パクチョイ 大根 たけのこ トウモロコシ 乾きくらげ 胡瓜 パインアップル生 パイン缶 | 野菜いっぱいの中 華丼 体の調子を整えます たくさん食べてね! |
| 28 | 水 | 雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 冬瓜のウブサー きゃべつとえのきの味噌汁 ブルー | ジャムサンド ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン いちごジャム | 白身魚 鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク | 冬瓜 人参 にら キャベツ えのき ブルー | カレー風味だと 子供は食欲が でてきます、 食欲低下の夏に おすすめです |
| 29 | 木 | 雑穀御飯 鶏のにんにくみそ焼き 野菜イリチー へちま汁 すいか | アメリカンドック ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 ホットケーキミックス | 鶏もも肉 ツナ缶 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 ウインナー 卵 ミルク | にんにく キャベツ 人参 玉葱 ピーマン へちま にら すいか | へちまの甘味と味噌味 と豆腐は黄金トリオ! へちまは夏を感じさせ ます |
| 30 | 金 | 冷やし中華 南瓜甘煮 メロン | 鮭おにぎり ミルク | 茹で中華めん 白ごま 米 | 鶏むね肉 卵 かつお節 煮干し 鮭 味付けのり ミルク | 胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 メロン | 暑～い夏には 冷やし中華 甘酸っぱいタレが 涼しさと呼んできます |
| 31 | 土 | 二色そぼろ丼 さつま芋と玉葱の味噌汁 オレンジ | パン ミルク | 米 さつま芋 パン | 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 ねぎ オレンジ | 作りやすいそぼろ丼に さっぱり和え物を 合わせて食べやすく! |

*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。

