




令和6年 9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 (かや熱となる)	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	月	タコライス マッシュポテト アーサ汁 オレンジ	揚げパン ミルク	米 ジャガ芋 コッパン	牛挽き肉 豚挽き肉 ポイル大豆 牛乳 サラダ用チーズ きな粉 乾燥あおさ ミルク かつお節	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス パセリ えのき オレンジ	今では沖縄の ソウルフード タコライスは 子供たちにも人気な 献立です
3	火	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ゴーヤーちゃんぶるー 小松菜としめじの味噌汁 バナナ	いなり寿司 フルーツ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 白ごま	鮭 粉チーズ 卵 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 味付いなりの皮	ゴーヤー 玉葱 人参 小松菜 しめじ バナナ	魚のフライに 粉チーズをプラス！ いつもと少し違う味を 楽しんでね
4	水	チキンきのこカレー 甘酢大根 わかめのすまし汁 ブルー	ヨーグルト 野菜クラッカー	米 ジャガ芋 クラッカー	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク わかめ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ 南瓜 マッシュルーム缶 りんご えのき 大根 グリーンピース ブルー	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
5	木	雑穀御飯 豆腐ハンバーグ ひじき炒め 冬瓜の味噌汁 グレープフルーツ	冷たい玄米ジュース チーズ 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 パン粉 玄米 黒糖 せんべい	豚挽き肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 青のり粉 卵 ひじき 豚肉 わかめ かつお節 チーズ 煮干し	玉葱 人参 にんにく いんげん 冬瓜 ねぎ グレープフルーツ 生姜	ひき肉と豆腐を混ぜて 作るハンバーグは 柔らかく仕上がりがり ヘルシーな一品です
6	金	雑穀御飯 さばの葱味噌焼き 牛肉ピーマン炒め もずくの味噌汁 梨	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 水あめ 黒ごま	さば 白身魚 牛肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	生姜 長葱 人参 玉葱 たげのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン ねぎ 梨	鯖と味噌の組み合わせは 抜群にいい相性です 今日はネギをプラスし さらに風味よく料理 します
7	土	スパゲティーナボリタン 南瓜の味噌汁 バナナ	まんじゅう ミルク	スパゲッティ まんじゅう	ロースハム 油揚げ 粉チーズ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 南瓜 ねぎ バナナ	ケチャップ味の ナボリタンはみんな 大好き！副菜の サラダと一緒に 食べてね！
9	月	雑穀御飯 ひじき佃煮 ぎせい豆腐 冬瓜ンブシー アーサの味噌汁 パイン缶	アイスクリーム せんべい	米 もちきび 押麦 白ごま カルシウムせんべい アイスクリーム	ひじき 糸削り節 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 あおさ かつお節	人参 ねぎ 乾しいたけ 冬瓜 にら パイン缶	カルシウム豊富な ひじきの佃煮、簡単 なのでお家でも作って みてくださいね！
10	火	沖縄そば からし菜白和え オレンジ	ポロボロジュシー 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 オレンジ 乾しいたけ にら	からし菜は沖縄の方言で しまな〜といえます 子供たちに簡単な お野菜の方言を教えて いきましょう！
11	水	雑穀ごはん 赤魚煮付け 野菜イリチー ゆじ豆腐汁 ブルー	パン ミルク	米 押麦 もちきび パン	赤魚 豚肉 ゆじ豆腐 かつお節 ミルク	生姜 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン ねぎ ブルー	煮魚は柔らかくて 食べやすいので 幼児食におすすめて 生姜を入れて臭みを とっています
12	木	発芽玄米雑穀御飯 味付けのり チキンのオレンジソテー ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 りんご	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび ジャガ芋 マーマレード マヨネーズ クラッカー ぶどうジュース	味付けのり 茹で卵 鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 煮干し 大豆 豚バラ肉 レッドキドニー缶	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 りんご トマト缶	チリコンカンは 豆類を荒つぶしにして 作りましょう、 クラッカーを添えて よく食べますよ！
13	金	ピピンパ風 わかめスープ 梨	サーターアングー 豆乳	米 すりごま 白ごま 小麦粉 黒糖	牛肉 卵 わかめ かつお節 豆乳	大根 胡瓜 人参 玉葱 たげのこ水煮 えのき 梨	梨が美味しい季節に なりました、子供達に りんごと梨の違いを 教えましょう！
14	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め アーサ汁 グレープフルーツ		米 もちきび 押麦	豚肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ グレープフルーツ しめじ	みそ味の肉野菜炒めは 子供達、よく食べます 色々なお野菜を使って 作ってくださいね

\*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 9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 火	お月見うどん とり天ぷら 梨	うさぎクッキー ミルク	うどん 小麦粉	豚肉 かつお節 煮干し 卵 鶏むね肉 ミルク あおのり粉	玉葱 人参 白菜 乾しいたけ 梨	中秋の名月(十五夜)は一年のなかで一番きれいでまんまるの満月が見えると言われてます。
18 水	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚のケチャップあんかけ マカロニサラダ さやべつとえのきの味噌汁 青切みかん	オレンジ蒸しケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま 小麦粉 マカロニ マヨネーズ マーマレード	ひじき 糸削り節 白身魚 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 しめじ パセリ にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 人参 キャベツ えのき 青切みかん	ケチャップ味はみんなが好きな味付け。ひじきの佃煮と一緒にご飯も進みます。
19 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？ 楽しみですね！
20 金	雑穀御飯 豚肉の照り焼き パイパイ炒め さつま芋の味噌汁 ブルー	フルーツゼリー ウエハース チーズ	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ さつま芋 ゼリー ウエハース	豚肉 ベーコン かつお節 煮干し プロセスチーズ	にんにく 青パイパイ 人参 いんげん 玉葱 ねぎ ブルー	野菜パイパイ(青パイパイ)は強力な抗酸化で免疫力を高め健康維持を支えています。
21 土	鶏と野菜の中華あんかけ丼 ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ	胚芽クラッカー バナナ ミルク	米 クラッカー	鶏もも肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく ねぎ オレンジ バナナ	野菜たっぷりの丼もので栄養はお任せください。丼にすると食べやすくていいですね！
24 火	マーボー豆腐丼 甘酢野菜 もやしスープ パイン缶	卵サンド ミルク	米 白ごま 胚芽ロールパン マヨネーズ	豚挽き肉 沖縄豆腐 かに風味かまぼこ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 大根 乾しいたけ もやし グリーンピース 胡瓜 人参 ねぎ パイン缶 パセリ	マーボー豆腐の豆腐を絹ごしではなく、島豆腐にする事で栄養価がたかくなります
25 水	雑穀御飯 さばのカレー照り焼き 鶏と野菜の煮物 ワカメと油揚げの味噌汁 バナナ	ぜんざい	米 もちぎび 押麦 里芋 黒糖 さつま芋	さば 白身魚 鶏もも肉 厚揚げ豆腐 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆	大根 人参 いんげん バナナ	少し臭みのあるさば今日はカレー風味にして食べやすくしています
26 木	雑穀御飯 鮭の照り焼き 千切りイリチー かき卵味噌汁 青切みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 黒糖 小麦粉	鮭 刻み昆布 豚肉 卵 かつお節 プレーンヨーグルト 煮干し ミルク	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ ほうれん草 ねぎ 青切みかん パイン缶	9月生まれのおともだち~おめでとうございま〜す
27 金	鶏そば オクラとトマトの酢の物 りんご	ツナマヨおにぎり	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ	鶏もも肉 かつお節 ちぎ揚げ わかめ 糸削り節 ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ オクラ トマト りんご	鶏の照り焼きをのせた鶏そばです。野菜の副菜を添えてビタミン補給
28 土	ミックスチャーハン アースの味噌汁 ブルー	ミルク パン	米 パン	ロースハム 卵 あみえび かつお節 乾燥あおさ 煮干し ミルク	生しいたけ ねぎ グリーンピース冷 ホールコーン缶 ブルー	今日の給食は緑の仲間が不足です夕食は野菜料理でおねがいします
30 月	冬瓜カレー 胡瓜とみかんの和え物 かき卵のすまし汁 青切みかん	ごまクリームサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン ごまクリーム	豚肉 鶏レバー わかめ 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 ピーマン 胡瓜 みかん缶 ねぎ 青切みかん	冬瓜は煮ると柔らかくクセもなくて子ども食べやすいです。今日はさっぱり冬瓜カレーにしました！

\*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。

