



令和6年 10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	火	さつま芋御飯 鮭の塩焼き 鶏と大根の味噌煮 きゃべつと厚揚げの味噌汁 梨	豆乳くずもち フルーツ 野菜ジュース	米 さつま芋 黒ごま 芋くず タピオカ粉 はったい粉	鮭 鶏もも肉 刻み昆布 かつお節 厚揚げ豆腐 煮干し 調製豆乳 牛乳	大根 たけのこ水煮 キャベツ ねぎ 梨	今日から10月です。 甘みを増したさつま芋で ご飯を炊きました。
2	水	雑穀御飯 ひじき佃煮 ポークチャップ 南瓜サラダ アーサと豆苗のみそ汁 グレープフルーツ	黒糖ちんびん ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま マヨネーズ 黒糖 小麦粉	ひじき 糸削り節 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し 卵 ミルク	にんにく 玉葱 パセリ 南瓜 胡瓜 コーン缶 トウモロコシ グレープフルーツ	甘いイチケチャップ味の ポークチャップ。 みんな好きだといいな～
3	木	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き きゃべつとウインナー炒め 小松菜とえのきの味噌汁 オレンジ	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 じゃが芋	白身魚 ウインナー かつお節 煮干し ミルク	らっきょう甘酢漬 キャベツ 人参 もやし ピーマン しめじ えのき 小松菜 オレンジ	甘酢らっきょうを使った タルタルソース 簡単に作れるソースです
4	金	雑穀御飯 鶏のしそつくね いんげん五目炒め さつま芋の味噌汁 ブルー	アップルケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 長芋 さつま芋 小麦粉	鶏ひき肉 ちぎ揚げ 魚のすり身 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 れんこん水煮 青しそ いんげん 人参 たけのこ水煮 乾しいたけ ねぎ ブルー りんご レモン	つくねにあれこれ技あり れんこんで粒々感、 魚のすり身で旨味、 長芋の粘りと いっぱい工夫です
7	月	ポークハヤシライス シークワサー大根 かき卵すまし汁 青切みかん	麩△麩△ ミルク	米 車心 生クリーム	豚肉 卵 かつお節 スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 大根 マッシュルーム缶 えのき トマト缶 葱 黄ピーマン 青切みかん シークワサー	沖縄で栽培が盛んな シークワサー 爽やかな香りが いいですね
8	火	雑穀ごはん 鮭の味噌バター焼き 白菜と厚揚げの中華風炒め 大根の味噌汁 ブルー	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 押麦 もちきび オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	鮭 豚肉 かつお節 厚揚げ豆腐 煮干し ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 白菜 ピーマン 大根 しめじ ブルー	栄養満点 マシュマロ胡麻菓子 簡単なのでお家でも 作ってみてね
9	水	島焼きそば 豆腐の味噌汁 フルーツヨーグルト	ツナマヨおにぎり	ゆで沖繩そば 米 マヨネーズ	鶏もも肉 かまぼこ 沖繩豆腐 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト ツナ缶 味付けのり	キャベツ 人参 玉葱 しめじ パクチョイ にら みかん缶 パイン缶	今日は沖繩そばの麺を 使った焼きそばを 用意しました 野菜たっぷりです
10	木	雑穀ごはん 白身魚のカレー照り焼き からし菜麩イリチー もすくの味噌汁 梨	ンムクジアンダギー ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉 車心 さつま芋 タピオカ粉	白身魚 卵 豚肉 おきなわもすく なると かつお節 煮干し ミルク	からし菜 人参 キャベツ ねぎ 梨	麩イリチーとは 麩の炒め物の事です 今日はからし菜と 炒めて食べやすく しています
11	金	雑穀ごはん チキンのから揚げ 人参シリシリ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	黒糖ちんすこう ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉 黒糖	鶏もも肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 オレンジ	チキンのから揚げは みんな大好き！ よく噛んで食べてね
12	土	親子丼 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 青切みかん	玄米棒 バナナ ミルク	米 じゃが芋 玄米棒	きざみのり 煮干し 鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	玉葱 人参 乾椎茸 グリーンピース ねぎ 青切みかん バナナ	青切みかん 爽やかな香りが いいですね！ ビタミンCが豊富で 元気な体を作ります
15	火	大豆キーマカレー 胡瓜の和え物 わかめスープ バナナ	味噌おにぎり	米 じゃが芋 白ごま	合挽き肉 ツナ缶 ポイル大豆 わかめ 鶏むね肉 かつお節 豚三枚肉 味付けのり	生姜 にんにく 玉葱 ピーマン 赤ピーマン トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 人参 乾しいたけ バナナ	大豆入りのキーマカレー 栄養満点でヘルシー。 良質たんぱく質・鉄・ カルシウムも豊富
16	水	沖繩そば からし菜白和え りんご	ポロポロシューシー ブルー	ゆで沖繩そば 米 マヨネーズ 白ごま 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ 沖繩豆腐 ツナ缶 豚肉	玉葱 人参 ねぎ からし菜 りんご 乾しいたけ にら ブルー	りんごは子供たちの 年齢、発達にあわせて すりおろしたり カットしたりして 提供しています

*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。





令和6年 10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 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！
18 金	雑穀ごはん 魚の天ぷら ひじき煮 鶏レバー汁 バナナ	ぜんざい	米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋 黒糖 さつま芋	白身魚 卵 ひじき 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し 金時豆	玉葱 人参 にら にんにく バナナ	今日のレバー汁は 鶏レバー。柔らかく 食べやすいです。
19 土	マーボー豆腐丼 南瓜の味噌汁 ブルー	かすてら ミルク	米 かすてら	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 南瓜 グリーンピース冷 ブルー	南瓜のみそ汁は 甘味があって 子供達に人気が あります
21 月	雑穀ごはん ひじき佃煮 豚肉生姜焼き パパイア炒め ほうれん草の味噌汁 ブルー	お芋のオレンジ煮 ミルク	米 押麦 もちきび 白こま さつま芋	ひじき 糸削り節 豚肉 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 ピーマン 生姜 青パパイア 人参 にら ほうれん草 ブルー	ひじきの佃煮は 材料を合わせて鍋で 煮込むだけ！簡単です 人気メニューなので 作ってみてね
22 火	鮭チャーハン チョップドサラダ チーズ 絹ごしとわかめのみそ汁 バナナ	ツナポテトサンド ミルク	米 さつま芋 マヨネーズ 胚芽ロールパン じゃが芋	鮭 卵 ささみ プロセスチーズ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 からし菜 みずな 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ バナナ 胡瓜	チョップドサラダは たんばく質やビタミン 食物繊維も一緒に 摂れていいですね！
23 水	秋のクリームシチュー ブロッコリーおかか和え わかめのすまし汁 青切みかん	フルーツゼリー ウエハース チーズ	米 じゃが芋 さつま芋 ゼリー 鉄強化ウエハース	鶏もも肉 わかめ スキムミルク 糸削り節 かつお節 プロセスチーズ	玉葱 人参 しめじ 白菜 ブロッコリー クリームコーン缶 青切みかん	秋の食材の入った シチュー！ 何が入っている でしょうか？ 探してみてください！
24 木	発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クープイリチー 豚汁 梨	お誕生ケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 冷) 里芋 小麦粉 生クリーム	沖縄豆腐 鶏ミンチ あおのり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 ミルク	人参 乾しいたけ 切干し大根 大根 玉葱 こぼろ 梨 果物	シャリシャリとした 梨の触感を言葉にして 子供たちに伝えましょう
25 金	雑穀ごはん 納豆味噌 赤魚煮付け 野菜イリチー 椎茸とわかめのすまし汁 ブルー	パン ミルク	米 押麦 もちきび パン	納豆 赤魚 豚肉 わかめ かつお節 ミルク	生姜 キャベツ 人参 玉葱 生しいたけ ねぎ ブルー	納豆みそは人気メニュー です、油みその 三枚肉を納豆にかえる だけ、簡単です 作ってみてね
26 土	雑穀御飯 肉野菜炒め きのこの味噌汁 グレープフルーツ	まんじゅう ミルク	米 もちきび 押麦 まんじゅう	豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ にら 舞茸 えのき グレープフルーツ	きのこ旨味がたっぷり 味噌汁ですが、 苦手な子もいるかな～ 少しずつチャレンジ してみよう！
28 月	和風そぼろ丼 大根サラダ ほうれん草の味噌汁 バナナ	ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 ごまドレッシング 胚芽クラッカー	ぎざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 バナナ	たんばく質と野菜が 一緒に摂れる 丼ぶりには栄養満点！
29 火	さつま芋御飯 鯖塩焼き 千切りイリチー ゆしどうふ味噌汁 りんご	サラダサンド ぶどうジュース	米 黒米 さつま芋 黒糖 食パン マヨネーズ ぶどうジュース	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ささみ	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ ねぎ りんご キャベツ パセリ	ホクホクで甘い さつま芋のごはん 少量の黒米を加えて きれいな薄紫色に 仕上げました
30 水	沖縄そば 白菜サラダ 柿	クファージュシー	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 ひじき	玉葱 人参 ねぎ 白菜 胡瓜 柿 乾しいたけ	今日は子どもたちに 大人気の沖縄そば！ 果物は秋の味覚、柿を 用意しました
31 木	雑穀ごはん 鶏手羽元の黒糖煮 豆腐ちゃんぶるー ソーメン汁 青切みかん	南瓜マフィン 豆乳	米 押麦 もちきび 黒糖 そうめん 小麦粉	鶏手羽元 鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 牛乳 卵 調製豆乳	キャベツ にんじん もやし にら ねぎ 青切みかん 南瓜	黒糖を入れるとコクが でて美味しくなります またミネラルも豊富で 疲労回復の効果が あります

*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。

