



令和6年 12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
2	月	マーボー豆腐丼 大根酢の物 ほうれん草の味噌汁 ブルー	はちみつパン ミルク	米 食パン はちみつ	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 グリーンピース冷 胡瓜 人参 ほうれん草 ブルー	貝だくさんのマーボー です。丼ものには 数種類の食材を使うと バランスが良くなります
3	火	スパゲティーミートソース コールスローサラダ 南瓜コンスープ みかん	おかかおにぎり ミルク	スパゲッティ マヨネーズ 生クリーム 米 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 糸削り節 ミルク 味付けのり	にんにく 玉葱 椎茸 人参 ビーマン 南瓜 トマトホール缶 ねぎ キャベツ りんご パセリ みかん クリームコーン缶	大好きな ミートスパゲティー 小鉢のサラダも しっかり食べて バランスよく！
4	水	根菜ポークカレー 白菜のシークワサー甘酢 わかめのすまし汁 バナナ	スイートポテト ミルク	米 じゃが芋 白ごま さつま芋 ノンソルトクラッカー	豚肉 わかめ レッドキドニー缶 かつお節 牛乳 ミルク	にんにく 大根 玉葱 人参 れんこん水煮 りんご 白菜 パナナ シークワサー	色々な種類の さつま芋がありますが 皆さんはどの種類が 好きですか？
5	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 人参シリシリ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	レバーペースト サンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちぎび 押麦 パン粉 じゃが芋 食パン 生クリーム	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 煮干し かつお節 鶏レバー	人参 いんげん 玉葱 にら みかん ねぎ	子供の成長期に 必要な鉄分！ レバーペーストサンド で鉄分アップ！！
6	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 さばの香味焼き 大根サラダ 小松菜としめじの味噌汁 りんご	黒糖ちんびん ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま すりごま マヨネーズ 黒糖 小麦粉	ひじき 糸削り節 さば 白身魚 ささみ かつお節 煮干し 卵 ミルク	にんにく 生姜 大根 胡瓜 人参 小松菜 しめじ りんご	青魚はDHA・EPAが 豊富です これから青魚の 美味しい季節に なりますね
7	土	雑穀御飯 すき焼き風 わかめの味噌汁 ブルー	亀の甲せんべい バナナ ミルク	米 もちぎび 押麦 せんべい	豚肉 沖縄豆腐 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 白菜 生椎茸 系こんにやく ほうれん草 ねぎ ブルー パナナ	寒くなると温かい すき焼き等の鍋が 食べたくなりますね
9	月	雑穀ごはん 焼き魚の野菜あんかけ きゃべつとウイナー炒め 大根と油揚げの味噌汁 みかん	黒糖くすもち ミルク	米 押麦 もちぎび 小麦粉 黒糖 芋くす タピオカ粉	白身魚 ウイナー 油揚げ かつお節 煮干し きなこ ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし にら 大根 ねぎ みかん	焼き魚のあんかけは 魚の身がしっとり。 食べやすくて、お魚も 冷めにくいです
10	火	ドライカレー 白菜サラダ 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	シリアルミルク	米 はちみつ マヨネーズ コーンフレーク	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 ロースハム 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ビーマン トマト缶 レーズン 白菜 胡瓜 みかん缶 パナナ	ドライカレーは 水分の少ないカレー。 見た目はしっかりと したそばろ煮のような 感じですよ
11	水	雑穀ごはん 油味噌 ウチナー風煮付け アーサのすまし汁 りんご	ぜんざい	米 押麦 もちぎび 黒糖 さつま芋	豚バラ肉スライス 豚肉 厚揚げ豆腐 昆布 乾燥あおさ かつお節 金時豆	大根 パクチョイ ねぎ りんご	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理に して下さいね！
12	木	鶏そば 野菜のツナマヨ和え グレープフルーツ	ふりかけおにぎり	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	鶏もも肉 かつお節 ちぎ揚げ ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ キャベツ 赤ビーマン 胡瓜 グレープフルーツ	鶏の照り焼きを のせた鶏そばは あっさり食べやすい。
13	金	雑穀ごはん のり納豆 白身魚のカレー照り焼き 青菜の煮浸し コーンバター味噌汁 みかん	簡単ココアスコーン ミルク	米 押麦 もちぎび 小麦粉 じゃが芋 生クリーム ホットケーキミックス	納豆 のり佃煮 白身魚 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	小松菜 人参 えのき 玉葱 ホールコーン缶 ねぎ みかん	納豆が苦手なら 海苔佃煮を混ぜてみて！ においが気になり ません。

*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 12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
16	月	雑穀ごはん 味付けのり 豚肉生姜焼き 大根酢の物 ほうれん草の味噌汁 果物缶	いなり寿司 ミルク	米 押麦 もちぎび 白ごま	味付けのり 豚肉 かつお節 煮干し 味付けいのり皮 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 大根 胡瓜 ほうれん草 みかん缶	生姜焼きには さっぱりと酢の物が 合いますよ
17	火	雑穀ごはん ちくわの磯天ぷら 野菜イリチー 豚汁 ブルーネ	クリスマスポンチ 野菜クラッカー	米 押麦 もちぎび 小麦粉 ジャガ芋 ぶどうジュース	ちくわ 白身魚 あおのり粉 卵 豚肉 かつお節 煮干し	キャベツ 人参 いんげん ごぼう 大根 玉葱 ブルーネ バナナ みかん缶 りんご	もうすぐクリスマス ですね、 今日はクリスマスを イメージしたおやつ です
18	水	雑穀ごはん 鮭の塩焼き レバニラ炒め きのこの味噌汁 グレープフルーツ	アップルケーキ ミルク	米 押麦 もちぎび 小麦粉	鮭 豚レバー 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	人参 もやし 玉葱 にら えのき 舞茸 しめじ りんご グレープフルーツ レモン	にらや玉ねぎは レバーに含まれる ビタミンB群の吸収を 高める働きがあります レバニラ炒めは最強の 組み合わせなのです！
19	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！
20	金	トゥンジージュース 南瓜のいとこ煮 甘酢ゆず大根 豆腐のみそ汁 みかん	まんじゅう ミルク	米 田芋水煮 まんじゅう	豚肉 ひじき ゆで小豆缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 南瓜 大根 島人参 ゆず ほうれん草 みかん	トゥンジーピーサー (冬至寒)が冬を感じ させます家族の健康を 願いみんなでジュース をいただきます
21	土	煮込みうどん ブロッコリーおかか和え バナナ	パン ミルク	うどん パン	鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し 糸削り節 ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 ブロッコリー バナナ	野菜をたっぷり入れて 簡単に作れる 煮込みうどん みそ味にしても 美味しそうですね
23	月	雑穀御飯 ぎせい豆腐 ひじき炒め ごぼうの味噌汁 みかん	クリスマスクッキー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	人参 ねぎ 乾椎茸 いんげん にんじん 玉葱 ごぼう みかん 生姜	ひじきにはミネラルが 多く含まれています 体を元気にしてくれます
24	火	和風そぼろ丼 大根サラダ ほうれん草の味噌汁 バナナ	ふかし芋 ミルク	米 さつま芋 ごまドレッシング	ぎざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	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	年中みかける大根 ですが、冬の大根は 水分も多くて甘みが あり美味しいので サラダでいただきます
25	水	バタートースト チキングラタン ステック野菜 キラキラスープ ブルーネ	クリスマスケーキ ミルク	食パン マカロニ パン粉 マヨネーズ 小麦粉 生クリーム	鶏もも肉 牛乳 ピザチーズ 豚肉 卵 ミルク	玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン 大根 胡瓜 黄ピーマン 人参 えのき レタス 生姜 ブルーネ いちご	今日は楽しいクリスマス かわいい行事食です 楽しみですね
26	木	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 りんご	ツナポテトサンド ミルク	米 押麦 もちぎび 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	納豆 赤魚 豚肉 わかめ かつお節 ツナ缶 ミルク	生姜 キャベツ 人参 玉葱 生しいたけ ねぎ りんご レタス	クリスマスの後は 消化がよくて体に 優しい和食メニューです
27	金	年越しそば 三色胡麻和え みかん	みそおにぎり	ゆで沖縄そば すりごま 米	豚肉 かまぼこ かつお節 ツナ缶 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ ほうれん草 白菜 みかん	少し早めの 保育園の年越しそば です！
28	土	牛丼 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルーネ	ビスケット ミルク	米 ジャガ芋 ビスケット	牛肉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 にんじん 生しいたけ にんにく 生姜 グリンピース冷 ねぎ ブルーネ	年末は家族で美味しい 食事をたくさん食べて 元気に楽しく過ごして 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。

