



令和7年 1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
4	土	チキンカレー わかめすまし汁 ブルーネ	まんじゅう チーズ	米 ジャガイモ まんじゅう	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク わかめ かつお節 プロセスチーズ	生姜 人参 玉葱 りんご ブルーネ グリーンピース	新年明けまして おめでとうございます 今年も子供たちの 健やかな成長を願ひ 給食作り頑張ります
6	月	親子丼 ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツポンチ	黒胡麻黒糖 ちんすこう 豆乳	米 黒糖 黒ごま ごまドレッシング 小麦粉	きざみのり 卵 鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 わかめ 調製豆乳	玉葱 人参 椎茸 ブロッコリー ホールコーン缶 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	おせち料理も 飽きたころ？ 今日は親子丼です。
7	火	ウチナー七草ジュシー 照り焼きチキン 南瓜サラダ バナナ	田芋から揚げ ミルク	米 マヨネーズ 田芋水煮 さつま芋	豚肉 かつお節 鶏もも肉 ミルク	大根 乾しいたけ よもぎ だいこん葉 春菊 島人参 南瓜 枝豆 バナナ	楽しく過ごしたお正月 食べすぎて疲れた 胃腸を七草ジュシー でリセットしましょう
8	水	雑穀御飯 鮭の塩焼き からし菜ちゃんぶるー 白菜ときこの味噌汁 たんかん	ホットドッグ フルーツ 野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 ロールパン	鮭 豚バラ肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ウインナー	からし菜 人参 白菜 えのき 舞茸 みかん 胡瓜	冬の元気野菜 からし菜を使ってます 沖縄の方言で しまなーといひます
9	木	雑穀御飯 とんかつ ひじき煮 パクチョイと大根の味噌汁 グレープフルーツ	マーライカオ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 白ごま	豚肉 卵 ひじき ポイル大豆 ちぎ揚げ かつお節 煮干し 加糖練乳 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 大根 パクチョイ 糸こんにゃく グレープフルーツ	主菜が揚げ物のときは なるべく油を使わない 副菜を合わせましょう
10	金	雑穀御飯 魚のコーン焼き ブロッコリーソテー じゃが芋の味噌汁 りんご	鏡開きぜんざい 小魚	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 黒糖 さつま芋 白玉粉	白身魚 ベーコン 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	クリームコーン缶 パセリ ブロッコリー 人参 玉葱 ねぎ たけのこ水煮 りんご	明日は鏡開き。 保育園のお団子は 芋ともち粉を混ぜて 作ったのびない団子 です
11	土	ソース焼きそば アーサの味噌汁 ブルーネ		茹で中華めん	豚肉 あおのり粉 乾燥あおさ かつお節 煮干し	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ ブルーネ	お野菜のたっぷり 入った焼きそば！ お肉もお野菜も食べて 元気に遊びましょう
14	火	ハヤシライス 白菜ツナ和え えのきとわかめのすまし汁 グレープフルーツ	みそおにぎり ミルク	米	豚肉 ツナ缶 わかめ かつお節 豚バラ肉 ミルク 味付けのり	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 トマトホール缶 白菜 えのき グレープフルーツ	休み明けは食べやすい ハヤシライス。 副菜も残さず食べてね バランスを整え ましょう
15	水	雑穀御飯 納豆削り和え 鶏肉のカレー照り焼き マカロニサラダ ごぼうと玉葱の味噌汁 みかん	フルーツ ヨーグルト和え 亀の甲せんべい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マカロニ マヨネーズ せんべい	納豆 糸削り節 鶏もも肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 人参 ごぼう 玉葱 みかん 黄桃缶 バナナ	ごぼうは食物繊維など 栄養がたっくさん！ みそ汁に入れると 子供達も食べやすくて いいですね
16	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
17	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 さばの照焼き ジャーマンポテト 青菜の味噌汁 ブルーネ	お芋のケーキ 豆乳	米 もちぎび 押麦 白ごま ジャガイモ 小麦粉 さつま芋	ひじき 糸削り節 さば 白身魚 ベーコン かつお節 煮干し 卵 調製豆乳	生姜 玉葱 パセリ 赤ピーマン にんにく 小松菜 ブルーネ	冬のじゃが芋は ホクホクで甘みがあり ジャーマンポテトや ポテトサラダに ピッタリです
18	土	和風スパゲティ わかめすまし汁 バナナ	カステラ ミルク	スパゲッティ カステラ	鶏もも肉 かつお節 きざみのり わかめ ミルク	玉葱 しめじ コーン缶 ほうれん草 にんにく バナナ	洋風もいいけど のりが入った和風の スパゲティも美味しい ですよ！

*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7年 1月

幼児食 予定献立表



きりん保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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
20	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉のオレンジソテー ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 ブルー	ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 マーマレード じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	味付けのり 豚肉 卵 かつお節 煮干し 牛乳 調製豆乳	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 ブルー	ママレードで甘みをつけたオレンジソテー子供たちに人気ですお家ででも作ってみてくださいね
21	火	ソーキそば 野菜の和え物 バナナ	フーチバー ジュシー ブルー	沖縄そば 米	ソーキ骨 豚肉 かまぼこ かつお節 ツナ缶	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 もやし パナナ にんじん 乾しいたけ よもぎ ブルー	フーチバージュシーを作る時、よもぎは最初から鍋に入れて煎じます、そうすると苦みがなくなります
22	水	発芽玄米雑穀御飯 魚の味噌焼き ひじきイリチー けんちん汁 りんご	フルーツゼリー ウエハース チーズ	米 発芽玄米 押麦 もちきび 里芋 ゼリー ウエハース	白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 プロセスチーズ	生姜 玉葱 人参 にら 大根 ごぼう 乾しいたけ りんご	りんごを食べると医者いらず、ということわざがあるほど体に良い事がいっぱい果物です
23	木	鮭のほぐし丼 甘酢大根 アーサのみそ汁 みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 白ごま 小麦粉 生クリーム	鮭 卵 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	生姜 からし菜 人参 大根 玉葱 ねぎ みかん 果物	1月生まれのおともたち～おめでとうございます
24	金	黒米ごはん 小魚佃煮 大根と豚肉の煮物 胡瓜とみかんの和え物 さつま芋の味噌汁 ブルー	チリコンカン 胚芽クラッカー ぶどうジュース	米 黒米 白ごま さつま芋 胚芽クラッカー ぶどうジュース	カエリ 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ポイロ大豆 レッドキドニー缶 豚挽き肉	大根 胡瓜 みかん缶 玉葱 ねぎ ブルー にんにく トマトホール缶	豆類はかわいい模様や色、たくさんの種類があります、色々な豆を見て興味があると楽しくて好きになるかも・・・
25	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	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	豚肉 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	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
27	月	鶏そぼろ丼 フロッコリーサラダ もずくの味噌汁 みかん	オートミール クッキー ミルク	米 オートミール 小麦粉	鶏ひき肉 卵 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん フロッコリー ねぎ みかん コーン缶 レーズン クランベリー	オートミールは子供達の成長に必要な栄養素が豊富です
28	火	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き からし菜麩いりちー かき卵すまし汁 ブルー	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 車心 コッペパン	鮭 卵 ベーコン かつお節 きな粉 調製豆乳	生しいたけ 人参 玉葱 からし菜 キャベツ えのき ねぎ ブルー	揚げパンはリクエストの多いおやつです
29	水	野菜そば やま芋ニラいりちー りんご	ふりかけおにぎり	ゆで沖縄そば やまいも 米	かつお節 豚肉 豚バラ肉 味付けのり	キャベツ 人参 玉葱 ねぎ にら りんご	沖縄県産の山芋大きさを勝負する山芋スープ！100キロ位の物もあるそうです
30	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 チキンのケチャップ煮 春雨サラダ ゆしどうふ味噌汁 みかん	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 春雨 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	ひじき 系割り節 鶏手羽元 鶏もも肉 ロースハム 卵 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 人参 ねぎ みかん	骨付き肉上手に食べれるようになったかな？
31	金	雑穀御飯 納豆味噌 魚のムニエルカレー風味 干切りイリチー 小松菜としめじの味噌汁 グレープフルーツ	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋	納豆 白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	切干し大根 人参 にら 小松菜 しめじ グレープフルーツ	淡泊な白身魚はカレー風味の味付けにすると子供達はよく食べますよ！

*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。

