



令和7年 2月 幼児食 予定献立表



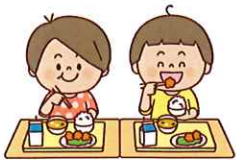
きりん保育園

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
1	土	マーボー豆腐丼 わかめすまし汁 ブルー	おせんべい チーズ ミルク	米 せんべい	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ ブルー グリーンピース冷	具だくさんの マーボー豆腐は 栄養満点です！
3	月	恵方巻き 小魚佃煮 五目煮 豆腐の味噌汁 いちご	大学芋 ミルク	米 マヨネーズ 白ごま さつまい芋 水あめ 黒ごま	卵 ツナ缶 カエリ かに風味かまぼこ 焼きのり 鶏もも肉 ポイル大豆 わかめ 絹ごし豆腐 ミルク かつお節	胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ いちご	節分の行事食です 手巻き寿司に五目煮 楽しんで 食べましょう！
4	火	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら 大根イリチー 鶏レバーとはんだまの味噌汁 グレープフルーツ	ツナポテトサンド フルーツ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 卵 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 ツナ缶	にら 大根 人参 玉葱 ハンダマ グレープフルーツ 胡瓜	天ぷらにするとニラ が香ばしくなり食欲 が出てきます
5	水	雑穀御飯 ウチナー風煮物 三色胡麻和え わかめの味噌汁 たんかん	オレンジ蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま 白ごま マーマレード 小麦粉	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	大根 いんげん ほうれん草 人参 もやし 玉葱 えのき みかん	沖縄の柑橘類が 美味しい季節です スーパーで色々な 種類のみかんを 比べてみてね！
6	木	肉うどん 梅和え チーズ バナナ	かまぼこおにぎり	うどん 米	かつお節 豚肉 しらす干し プロセスチーズ 魚のすり身 卵	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 キャベツ 梅干し パナナ にら	かまぼこおにぎりは パクダンおにぎり とも言われています。
7	金	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 白菜とウインナー炒め ゆし豆腐汁 りんご	スティックパイ ブルー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パイシート	白身魚 ウインナー ゆし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 白菜 人参 ピーマン 葱 りんご ブルー	色鮮やかな トマトソースが かかっているお魚料理 肉料理にも応用 できますよ！
8	土	ソース焼きそば ほうれん草のみそ汁 ブルー	パン ミルク	茹で中華めん パン	豚肉 あおのり粉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 ブルー	あおのりは鉄分 カルシウムが豊富 色々な料理に トッピングしてね
10	月	そぼろ煮丼 ブロッコリーおかか和え もやしの味噌汁 バナナ	黒糖アガラサー ミルク	米 黒糖	合挽き肉 系割り節 油揚げ わかめ かつお節 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん ブロッコリー もやし ねぎ パナナ レーズン	一品料理は子供達が 食べやすくていい ですね！具材を たくさん使うと バランスが整います
12	水	雑穀御飯 ホワイトシチュー 甘酢セロリ わかめすまし汁 たんかん	いなり寿司 小魚（かま）	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 牛乳 わかめ かつお節 味付いなりの皮 カエリ	玉葱 人参 セロリ カリフラワー みかん クリームコーン缶 グリーンピース	沖縄県産のセロリ が美味しい季節です 旬のお野菜は甘味 があり、苦手克服の チャンスです
13	木	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 千切りイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	サーターアンダギー 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 黒糖 小麦粉	白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ 卵 かつお節 煮干し 調製豆乳	らっきょう 人参 切干し大根 小松菜 乾しいたけ りんご	琉球料理の 千切りイリチーは 大量で作るとダシが でて美味しく 仕上がります
14	金	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ ミネストローネ ブルー	ふりかけおにぎり 小魚（かま）	バーガーパン 米 はちみつ じゃが芋 マヨネーズ	鶏もも肉 カエリ 豚バラ肉 レッドキドニー缶 味付けのり	キャベツ 人参 玉葱 セロリ トマト トマトホール缶 ブルー	今日は久しぶりの チキンバーガーです 上手に食べられる かな？

*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 2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
15 土	親子丼 大根の味噌汁 たんかん		米	刻みのり 鶏もも肉 卵 わかめ 煮干し かつお節	玉葱 人参 大根 乾しいたけ みかん	親子丼は子供達も食べやすくして体調不良の時にパワーをつけてくれます！
17 月	雑穀御飯 魚のコーン焼き 野菜イリチー 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	豆乳くずもち チーズ	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 芋くず タピオカ粉 はったい粉	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳 牛乳 プロセスチーズ	クリームコーン缶 パセリ キャベツ 人参 玉葱 南瓜 ねぎ グレープフルーツ	チーズはカルシウム豊富ですが、塩分も多いので食べすぎに注意してくださいね
18 火	雑穀御飯 ひじき佃煮 煮魚 肉じゃが いなむどっち たんかん	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋 黒糖 さつま芋	ひじき 系削り節 赤魚 豚肉 かまぼこ かつお節 金時豆	生姜 人参 玉葱 生しいたけ 大根 グリーンピース ねぎ こんにゃく みかん 乾しいたけ	うちなー料理のイナムドッチ 甘めのみそ味が子供たちに人気！
19 水	ドライカレー 花野菜サラダ わかめすまし汁 りんご	サラダサンド ぶどうジュース	米 はちみつ ごまドレッシング 食パン マヨネーズ ぶどうジュース	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 わかめ かつお節 ささみ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン りんご ブロッコリー カリフラワー キャベツ パセリ	カリフラワーの美味しい季節です意外ですが、ビタミンCが豊富
20 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
21 金	ピピンバ ひじきのツナサラダ 豆腐の味噌汁 たんかん	南瓜天ぷら 豆乳	米 すりごま マヨネーズ 小麦粉	牛肉 豚肉 ひじき ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 卵 調製豆乳	もやし 人参 胡瓜 枝豆 みかん コーン缶 南瓜	南瓜はビタミンが豊富です病気に負けない元気な体を作ります
22 土	雑穀御飯 すき焼き風 ワカメときこの味噌汁 バナナ	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	玉葱 白菜 えのき 糸こんにゃく 春菊 しめじ パナナ	たんぱく質と野菜が一緒に摂れるすき焼きは栄養満点！
25 火	雑穀ごはん 納豆味噌 鮭の和風ムニエル 白菜の和え物 アーサのすまし汁 たんかん	アップルシナモン トースト ミルク	米 雑穀ミックス 小麦粉 食パン	納豆 鮭 ささみ 青のり粉 アーサ かつお節 ミルク	白菜 人参 ねぎ ホールコーン缶 みかん りんご レモン	今日の給食は緑の仲間が不足です夕食は野菜料理でお願いします
26 水	和風そぼろ丼 コールスローサラダ 大根としめじの味噌汁 りんご	ヨーグルト 胚芽クラッカー	米 マヨネーズ クラッカー	ささみのり 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 人参 生姜 乾しいたけ キャベツ パイン缶 パセリ 大根 しめじ りんご	コールスローに果物をプラスして子供達が食べやすい様にしています
27 木	雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー 白菜ときこの味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 生クリーム	合挽き肉 沖縄豆腐 豚バラ肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー にんじん 白菜 ホールコーン缶 えのき 舞茸 グレープフルーツ	豆腐ハンバーグはボリュームもでてふわっと仕上がって食べやすいですね
28 金	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜サラダ ワカメと絹豆腐の味噌汁 バナナ	シリアルミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ コーンフレーク	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 ホールコーン缶 バナナ	豚肉と玉葱の組み合わせは最強！一緒に食べる事で豚肉の栄養素の吸収を促進します

*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。

