# 平成29年 9月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | 備考 | 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） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 雑穀御飯<br>和風厚焼き卵<br>野菜イリチー<br>シブイの梅汁<br>オレンジ | 芋天ぷら<br>乳酸菌飲料 | 主食の中に雑穀を入れると不足しがちな栄養素が手軽に摂れます | 胚芽米　ごま<br>雑穀ミックス<br>さつま芋 | 沖縄豆腐　鶏ミンチ<br>卵　豚肉　鶏肉 | 人参　ねぎ　乾燥椎茸<br>キャベツ　いんげん<br>冬瓜　葱　オレンジ<br>梅干し |
| 2 | 土 | 胚芽米雑穀御飯<br>クリームシチュー<br>きのこのすまし汁<br>グレープフルーツ | タルト<br>酪農牛乳 | 大好きなシチューきのこやお野菜もたっぷり入れて食べましょう！ | 胚芽米　押麦<br>もちきび　じゃが芋<br>ブルーベリータルト | 鶏むね肉　わかめ<br>スキムミルク<br>酪農牛乳 | 人参　玉葱　キャベツ<br>クリームコーン缶<br>えのき<br>グレープフルーツ |
| 4 | 月 | ドライカレー<br>野菜とささみの和え物<br>かちゅー湯<br>ぶどう | ヨーグルト<br>ビスケット | かちゅー湯、子ども達にかつお節の香りや味を感じてほしいですね！ | 胚芽米<br>ビスケット | 合ミンチ　鶏レバー<br>ひよこまめ　ささみ<br>スキムミルク<br>糸削り節　ヨーグルト<br>あおのり粉 | 玉葱　人参　ピーマン<br>にんにく　トマト缶<br>レーズン　キャベツ<br>コーン缶　長ねぎ<br>ぶどう |
| 5 | 火 | おべんとう | 星せんべい<br>プルーン<br>オレンジジュース | 今日はウークィです家族みんなで、おいしいクワッチーを食べてね！ | | | |
| 6 | 水 | 胚芽米雑穀御飯<br>チキンから揚げ<br>パパイアーイリチー<br>ごぼうのみそ汁<br>グレープフルーツ | ブルーベリー<br>マフィン<br>豆乳 | ごぼうの食物繊維は腸内環境を整えて便秘を解消してくれます | 胚芽米　押麦<br>もちきび | 鶏もも肉　ツナ缶<br>ひじき　鶏むね肉<br>プレーンヨーグルト<br>卵　調製豆乳 | 生姜　にんにく<br>パパイヤ　人参<br>キャベツ　ごぼう<br>グレープフルーツ<br>ブルーベリー |
| 7 | 木 | 冷やしうどん<br>コーンのかき揚げ<br>バナナ | ボロボロ<br>ジューシー<br>チーズ | 甘味があっておいしいコーンのかき揚げ！簡単なのでお家でも作ってみてね！ | うどん　胚芽米 | 豚肉　刻みのり<br>しらす干し　卵<br>鶏むね肉　チーズ | 大根　オクラ　生姜<br>コーン缶　人参　玉葱<br>バナナ　乾燥椎茸<br>かずら |
| 8 | 金 | 胚芽米雑穀御飯<br>煮魚　のり納豆<br>ゴーヤーチャンプルー<br>もやしのみそ汁<br>オレンジ | レアチーズパン<br>酪農牛乳 | ゴーヤーチャンプルー玉葱や人参も一緒に入れて苦味を柔らげます | 胚芽米　押麦<br>もちきび　パン | 納豆　刻みのり<br>赤魚　豚肉　卵<br>沖縄豆腐<br>酪農牛乳 | 生姜　ゴーヤー　玉葱<br>もやし　人参　しめじ<br>オレンジ |
| 11 | 月 | 胚芽米雑穀御飯<br>チキンケチャップ煮<br>野菜イリチー<br>ほうれん草のみそ汁<br>ドライプルーン | アイスクリーム<br>野菜クラッカー | 主菜がチキン等の好きメニューの時の副菜は野菜料理でバランスを整えます | 胚芽米　押麦<br>もちきび<br>野菜クラッカー | 鶏もも肉　沖縄豆腐<br>豚肉 | 玉葱　キャベツ　人参<br>にら　ほうれん草<br>えのき　プルーン |
| 12 | 火 | 胚芽米雑穀御飯<br>スープカレー<br>マッシュサラダ<br>ヨーグルト | クリームパン<br>豆乳 | カルシウムは不足しがちな栄養素！乳製品や小魚、海藻緑黄色野菜に多く含まれています | 胚芽米　押麦<br>もちきび　パン<br>じゃが芋 | 鶏むね肉　豆乳<br>スキムミルク　卵<br>プレーンヨーグルト | キャベツ　人参　南瓜<br>玉葱　トマト缶　生姜<br>にんにく　コーン缶<br>枝豆　パセリ<br>ブルーベリー生 |
| 13 | 水 | 胚芽米雑穀御飯<br>魚フライ<br>ひじきイリチー<br>大根のみそ汁<br>青切みかん | フルーツゼリー<br>せんべい | ひじきはカルシウムや鉄分が豊富。ひじきご飯やサラダもいいですね！ | 胚芽米　押麦<br>もちきび　ゼリー<br>カルシウムせんべい | 白身魚　卵　ひじき<br>豚肉　油揚げ | 玉葱　赤ピーマン　人参<br>むき枝豆　大根　長ねぎ<br>豆みょう　青切みかん |
| 14 | 木 | 胚芽米雑穀御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>コールスローサラダ<br>ゆし豆腐汁<br>オレンジ | 玄米おにぎり<br>小魚 | 玄米は体にいいのですが、たくさん噛まないと消化が出来ません、カミカミ頑張ってね！ | 胚芽米　押麦<br>もちきび　玄米 | 豚肉　ゆし豆腐<br>アーサ　味付けのり<br>カエリ | 玉葱　ピーマン<br>赤ピーマン　生姜<br>キャベツ　オレンジ<br>レッドキャベツ<br>コーン缶　人参 |

＊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。

# 平成29年 9月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | 備考 | 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） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | 金 | ビビンバ<br>枝豆<br>愛の泉ファイトスープ<br>バナナ | お豆腐ドーナッツ<br>野菜ジュース | 園長先生のおすすめ<br>絹ごし豆腐を使った<br>ドーナッツ！ | 胚芽米　すりごま | 牛肉　卵　きなこ<br>絹ごし豆腐<br>スキムミルク | 玉葱　にんにく　生姜<br>人参　もやし　胡瓜<br>えだまめ　キャベツ<br>南瓜　バナナ |
| 16 | 土 | 中華丼<br>わかめスープ<br>青切みかん | 胚芽ビスケット<br>チーズ<br>酪農牛乳 | お野菜たっぷりの<br>中華丼！丼だと<br>食べやすいですね！ | 胚芽米　ごま<br>胚芽ビスケット | 豚肉　わかめ<br>鶏むね肉　チーズ<br>酪農牛乳 | 白菜　人参　玉葱<br>たけのこ水煮　椎茸<br>青切みかん |
| 19 | 火 | 白パン<br>ミートスパゲティー<br>おくら和え物<br>バナナ | 味噌おにぎり<br>酪農牛乳 | みんな　大好きな<br>スパゲティー！<br>セロリやピーマン<br>きのこ、多種類の<br>食材が入ってます | パン　スパゲティー<br>はちみつ　胚芽米 | 合ミンチ　チーズ<br>ツナ缶　糸削り節<br>豚ばら肉　のり<br>酪農牛乳 | 玉葱　人参　ピーマン<br>セロリー　乾燥椎茸<br>にんにく　トマト缶<br>オクラ　胡瓜　バナナ |
| 20 | 水 | さばのほぐし丼<br>大根ゆかり和え<br>豆腐のみそ汁<br>フルーツゼリー | たまごパン<br>酪農牛乳 | さばには、体にいい<br>脂質が豊富。臭みが<br>気になる人は生姜や<br>お酒を使ってね！ | 胚芽米　ごま<br>ゼリー　卵パン | さば　鮭　卵<br>絹ごし豆腐　わかめ<br>酪農牛乳 | 生姜　人参　大根<br>胡瓜　しその葉 |
| 21 | 木 | **お誕生会**<br>**（お弁当・水筒）** | お誕生ケーキ<br>豆乳 | 台所の先生たちの<br>愛情いっぱい<br>手作りケーキです | | | |
| 22 | 金 | 鶏ごぼう御飯<br>厚揚げ豆腐のみぞれ煮<br>キャベツの和え物<br>シカムドゥチ<br>青切みかん | 芋団子ぜんざい | シカムドゥチとは<br>すまし汁味の<br>イナムドゥチです | 胚芽米　ごま　押麦<br>白玉粉　さつま芋 | 鶏むね肉　厚揚げ<br>ささみ　豚肉<br>かまぼこ　金時豆 | ごぼう　人参　乾燥椎茸<br>大根　キャベツ　胡瓜<br>こんにゃく　葱<br>青切みかん |
| 25 | 月 | カレーライス<br>バナナ<br>野菜ジュース | グラハム<br>ジャムパン<br>酪農牛乳 | **今日は津波防災**<br>**避難訓練です** | **ぱんだ、うさぎ、きりん組は**<br>**非常食のカレーを食べます！** | | |
| 26 | 火 | 豚丼<br>大根サラダ<br>ほうれん草のみそ汁<br>フルーツゼリー | 野菜のケークサレ<br>オレンジジュース | のりは、ビタミン<br>ミネラル豊富です<br>いろいろな料理に<br>使って下さいね！ | 胚芽米　ゼリー | 刻みのり　豚肉<br>卵　ベーコン<br>粉チーズ | 玉葱　生姜　パセリ<br>こんにゃく　キャベツ<br>グリンピース　大根<br>胡瓜　枝豆　コーン缶<br>ほうれん草　しめじ<br>人参　ブロッコリー |
| 27 | 水 | 胚芽米雑穀御飯<br>さんまの梅煮<br>（0.1.2歳児は白身魚）<br>大根の煮物<br>さつま芋のみそ汁<br>ぶどう | ヨーグルト<br>ウエハース | 少しずつ秋に近づい<br>てきました、今日は<br>秋の食材で季節を<br>感じて下さいね！ | 胚芽米　押麦<br>もちきび　さつま芋<br>ウエハース | さんま　白身魚<br>鶏もも肉<br>固形ヨーグルト | 大根　人参　生しいたけ<br>玉葱　葱　ぶどう |
| 28 | 木 | 人参バターライス<br>豚肉のフリカッセ<br>グリーンサラダ<br>バナナ<br>豆乳 | 黒糖くずもち<br>酪農牛乳 | 黒糖はさとうきび<br>から出来ます。<br>見た事かるかな？ | 胚芽米　もちきび<br>じゃが芋　芋くず<br>タピオカ | スキムミルク　豚肉<br>調製豆乳　きな粉<br>酪農牛乳 | 人参　玉葱　トマト<br>マッシュルーム缶<br>まいたけ　パセリ<br>レタス　ブロッコリー<br>コーン缶　バナナ |
| 29 | 金 | 沖縄そば<br>にがな白和え<br>梨 | いなり寿司<br>小魚<br>豆乳 | おそばのメニューの<br>日は、緑の仲間が<br>不足です、夕食は<br>野菜多めでお願い<br>します | 沖縄そば　ごま<br>胚芽米 | 豚肉　かまぼこ<br>沖縄豆腐　ツナ缶<br>油揚げ　カエリ<br>調製豆乳 | 葱　ニガナ　人参<br>梨 |
| 30 | 土 | 胚芽米雑穀御飯<br>豚肉のトマトシチュー<br>グリーンサラダ<br>グレープフルーツ | バームクーヘン<br>酪農牛乳 | トマト料理は子供達<br>が苦手な酸味が少し<br>あるのでチーズや<br>黒糖でまろやかに<br>しています | 胚芽米　押麦<br>もちきび　じゃが芋<br>バームクーヘン | 豚肉　スキムミルク<br>プロセスチーズ<br>酪農牛乳 | にんにく　生姜　玉葱<br>人参　トマト缶　胡瓜<br>セロリー　レタス<br>トマト<br>グレープフルーツ |

＊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。

# 平成２９年　９月　　離　乳　食　献　立　表

愛の泉保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 離乳食の味付け<br>離乳食は、なるべく味付けは無しが理想ですね！素材の味を生かし、味覚を育てましょう！<br>12カ月頃から少しずつ塩・しょうゆ・味噌を大人の味付けの1/4・1/3位から始めましょう。<br>みそ汁等はかつお節のだし汁で3～4倍に薄めるといいですね！ | | | | 1 お粥<br>鶏肉の柔らか煮<br>キャベツ煮浸し<br>みそ汁<br>野菜雑炊　芋のオレンジ煮<br>米　鶏肉　玉葱　人参<br>キャベツ　インゲン　豚肉<br>冬瓜　オレンジ　さつま芋<br>絹ごし豆腐 | 2 お粥<br>煮奴<br>鶏肉と野菜煮物<br>かつおだし汁<br>野菜雑炊　南瓜の煮物<br>米　鶏肉　玉葱　人参<br>キャベツ　じゃが芋　わかめ<br>絹ごし豆腐　南瓜 |
| 4 お粥<br>鶏レバー煮物<br>野菜煮物<br>かつおだし汁<br>コーン粥　ヨーグルト<br>米　人参　玉葱<br>鶏レバー　ピーマン　キャベツ<br>ささみ　コーン缶<br>絹ごし豆腐　ヨーグルト | 5<br>**お弁当**<br>南瓜煮物　プルーン<br>南瓜　プルーン<br> | 6 お粥<br>鶏肉の柔らか煮<br>野菜煮物<br>かつおだし汁<br>ヨーグルト　果物　野菜雑炊<br>米　鶏肉　玉葱　人参<br>ひじき　ごぼう　キャベツ<br>ヨーグルト　グレープフルーツ<br>絹ごし豆腐　ブルーベリー | 7 しらす粥<br>豚肉の柔らか煮<br>野菜煮物<br>うどん汁<br>ボロボロジューシー　バナナ<br>米　豚肉　大根　おくら<br>のり　しらす干し　人参<br>玉葱　鶏肉　かずら　南瓜<br>コーン缶　うどん　バナナ | 8 お粥<br>煮魚<br>ゴーヤー煮物<br>かつおだし汁<br>さつま芋粥　オレンジ<br>米　納豆　刻みのり　白身魚<br>玉葱　ゴーヤー　豚肉<br>もやし　さつま芋　オレンジ<br>人参 | 9<br> |
| 11 お粥<br>鶏肉の柔らか煮<br>野菜煮物<br>かつおだし汁<br>野菜雑炊　プルーン<br>米　鶏肉　豚肉　玉葱<br>人参　キャベツ　プルーン<br>ほうれん草　絹ごし豆腐<br>南瓜 | 12 お粥<br>鶏肉の柔らか煮<br>マッシュポテト<br>かつおだし汁<br>コーン粥　ヨーグルト　プルーン<br>米　鶏肉　キャベ　人参<br>玉葱　南瓜　絹ごし豆腐<br>じゃが芋　コーン缶　枝豆<br>ヨーグルト　プルーン | 13 お粥<br>煮魚<br>ひじきと野菜煮物<br>かつおだし汁<br>枝豆粥　フルーツゼリー<br>米　白身魚　玉葱　人参<br>赤ピーマン　ひじき　豚肉<br>枝豆　大根　みかん<br>南瓜　絹ごし豆腐　ゼリー | 14 お粥<br>豚肉の柔らか煮<br>キャベツの煮物<br>ゆし豆腐汁<br>おにぎり　オレンジ<br>米　豚肉　玉葱　コーン缶<br>ピーマン　赤ピーマン　オレンジ<br>キャベツ　レッドキャベツ　人参<br>ゆし豆腐　アーサ　南瓜 | 15 お粥<br>煮奴<br>野菜煮物<br>ファイトスープ<br>芋きなこ　バナナ<br>米　絹ごし豆腐　玉葱<br>人参　もやし　胡瓜<br>枝豆　キャベツ　南瓜<br>きなこ　バナナ | 16 お粥<br>豚肉と野菜の煮物<br>南瓜煮物<br>かつおだし汁<br>野菜雑炊　みかん<br>米　豚肉　玉葱　人参<br>白菜　わかめ　鶏肉<br>南瓜　青切みかん<br>絹ごし豆腐 |
| 18<br> | 19 お粥<br>煮奴<br>野菜煮物<br>かつおだし汁<br>おにぎり　バナナ<br>米　絹ごし豆腐　玉葱<br>人参　ピーマン　セロリ<br>おくら　胡瓜　バナナ<br>南瓜 | 20 お粥<br>煮魚<br>大根煮物<br>かつおだし汁<br>野菜雑炊　南瓜煮物<br>米　鮭　人参　玉葱<br>大根　胡瓜　絹ごし豆腐<br>わかめ　南瓜 | 21 お粥<br>煮奴<br>野菜煮物<br>かつおだし汁<br>野菜雑炊　さつま芋マッシュ<br>米　玉葱　人参<br>絹ごし豆腐　南瓜<br>さつま芋 | 22 お粥<br>鶏肉の柔らか煮<br>野菜煮物<br>かつおだし汁<br>金時豆柔らか煮　さつま芋煮物<br>米　鶏肉　玉葱　人参<br>大根　キャベツ　胡瓜<br>ささみ　金時豆　さつま芋 | 23<br> |
| 25 お粥<br>豚肉の柔らか煮<br>野菜煮物<br>かつおだし汁<br>野菜雑炊　バナナ<br>米　豚肉　玉葱　人参<br>じゃが芋　バナナ | 26 お粥<br>豚肉の柔らか煮<br>大根煮物<br>かつおだし汁<br>ブロッコリー粥　ヨーグルト　プルーン<br>米　豚肉　玉葱　人参<br>キャベツ　大根　胡瓜<br>枝豆　ほうれん草　ブロッコリー<br>ヨーグルト　プルーン | 27 お粥<br>煮魚<br>大根煮物<br>かつおだし汁<br>野菜雑炊　ヨーグルト　ぶどう<br>米　白身魚　玉葱　人参<br>大根　鶏肉　さつま芋<br>南瓜　ぶどう　ヨーグルト | 28 お粥<br>豚肉の柔らか煮<br>ボイルサラダ<br>かつおだし汁<br>さつま芋きなこ　バナナ<br>米　豚肉　玉葱　人参<br>じゃが芋　レタス　ブロッコリー<br>トマト　コーン缶　バナナ<br>さつま芋　きなこ | 29 お粥<br>豚肉の柔らか煮<br>野菜煮物<br>かつおだし汁<br>おにぎり　梨<br>米　豚肉　玉葱　人参<br>南瓜　絹ごし豆腐　のり<br>梨 | 30 お粥<br>豚肉と野菜の煮物<br>ボイルサラダ<br>かつおだし汁<br>野菜雑炊　グレープフルーツ<br>米　豚肉　玉葱　人参<br>じゃが芋　セロリ　レタス<br>胡瓜　トマト<br>グレープフルーツ |

＊材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。