



令和元年 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)
2	月	胚芽米雑穀御飯 さんまの唐揚げ (1.2オクラスは白身魚) パイアイリチー 豆腐のみそ汁 ぶどう	アイスクリーム ウエハース	カリカリさんまの 唐揚げ、小骨も 一緒に食べて咀嚼力 カルシウムアップ!	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ウエハース	さんま 白身魚 豚肉 刻み昆布 絹ごし豆腐	パパイヤ 人参 なら 玉葱 生しいたけ ぶどう
3	火	冷やし中華 バナナ	クファージュシー 酪農牛乳	大好きな冷やし中華 お肉も卵もお野菜も のっていて意外と 栄養満点!	中華めん ごま 胚芽米	ささみ 卵 豚肉 ひじき 酪農牛乳	胡瓜 もやし トマト レモン バナナ 人参 乾燥椎茸 葱
4	水	胚芽米雑穀御飯 タンドリーチキン ブロッコリーソテー トマトと卵のスープ ドライブルー	南瓜団子ぜんざい	タンドリーチキンは 鶏肉をヨーグルトに 漬けてこんで焼いてい ます、柔らかくて 美味しいですよ!	胚芽米 押麦 もちきび もち粉	鶏もも肉 金時豆 プレーンヨーグルト 鶏むね肉 卵	にんにく 生姜 玉葱 ブロッコリー 人参 コーン缶 トマト 葱 ブルー 南瓜
5	木	胚芽米雑穀御飯 魚のチーズ焼き レパニラ炒め かちゅー湯 オレンジ	卵サンド 酪農牛乳	かちゅー湯飲んで 元気な体作り!	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ロールパン	白身魚 チーズ 豚肉 豚レバー 糸削り節 卵 酪農牛乳	パセリ 人参 玉葱 キャベツ なら 長ねぎ オレンジ 胡瓜
6	金	胚芽米雑穀御飯 豚カツ 大根の煮物 キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	グラハムパン 野菜ジュース	豚カツ食べて 明日の運動会 がんばるぞー!!	胚芽米 押麦 パン もちきび 小麦粉	豚肉 卵 鶏もも肉	大根 人参 ニラ 生しいたけ 枝豆 キャベツ グレープフルーツ
9	月	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き ひじきイリチー 冬瓜のみそ汁 ドライブルー	野菜とチーズの ケーキサレ 酪農牛乳	ケーキサレとは玉葱や 人参、パセリの入った 塩味のケーキです。	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	鮭 ひじき 豚肉 大豆 卵 ウィンナー プロセスチーズ 酪農牛乳	人参 なら 冬瓜 えのき ブルー 玉葱 パセリ
10	火	もずく丼 枝豆 愛の泉ファイトスープ バナナ	ブルーベリー タルト 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ で味覚を育てます	胚芽米 タルト	もずく 豚ミンチ 卵 酪農牛乳	生姜 ピーマン 赤ピーマン 枝豆 玉葱 人参 南瓜 キャベツ バナナ
11	水	うっちゃんライス スープカレー エッグサラダ レーズンヨーグルト	豆乳くずもち 小魚	卵は栄養満点です いろいろな種類の 栄養素が含まれて います	胚芽米 じゃが芋 芋くず タピオカ はったい粉	鶏もも肉 卵 プレーンヨーグルト スキムミルク 牛乳 調製豆乳 カエリ	キャベツ 人参 南瓜 玉葱 生姜 トマト缶 にんにく コーン缶 パセリ レーズン
12	木	お誕生会 (お弁当・水筒)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	9月生まれのお ともだち~ おめでとうございます			
13	金	きのご御飯 筑前煮 うどん汁 お月見ゼリー	お月見団子 酪農牛乳	今日は中秋の名月 夜は、家族で 観月会をしましょう!	胚芽米 里芋 うどん お月見ゼリー もち粉 さつま芋	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ 油揚げ 酪農牛乳	乾燥椎茸 まいたけ 人参 葱 大根 れんこん 長ねぎ
14	土	胚芽米雑穀御飯 トマトシチュー 豆腐のすまし汁 ぶどう	ドーナッツ 酪農牛乳	トマトの酸味が さっぱりしてお野菜 たっぷりのトマト シチュー!	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 ドーナッツ	豚肉 スキムミルク チーズ 絹ごし豆腐 酪農牛乳	にんにく 玉葱 人参 トマト缶 セロリー しめじ 豆みょう ぶどう

*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。





令和元年 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	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)
17	火	タコライス 南瓜甘煮 かちゅー湯 青切みかん	ヨーグルトースト 酪農牛乳	大好きなタコライスの 中に大豆を入れて 栄養価アップ↑↑	胚芽米 食パン マーマレード	チーズ 合ミンチ 大豆 糸削り節 プレーンヨーグルト 酪農牛乳	玉葱 ホールトマト缶 レタス トマト 南瓜 長ねぎ 青切みかん
18	水	胚芽米雑穀御飯 さばのカレー粉揚げ (1.2オクラは白身魚) 千切りイリチー 茄子の味噌汁 ぶどう	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	乾燥野菜には栄養が 濃縮されています 価格も安価でいい ですね!	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 ノンソルトクラッカー	さば 白身魚 豚肉 刻み昆布 油揚げ 大豆 豚ばら肉 レッドキドニー缶	切干大根 人参 乾燥椎茸 茄子 玉葱 ぶどう にんにく ホールトマト缶
19	木	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ うちなー風イリチー 胡瓜とみかんの和え物 かき卵すまし汁 ドライブルー	ツナマヨおにぎり おしゃぶり昆布	大人気の納豆味噌 油味噌の三枚肉の 代わりにひき割り 納豆を混ぜます!	胚芽米 押麦 もちぎび	挽きわり納豆 豚肉 厚揚げ わかめ 卵 ツナ缶 味付けのり 昆布	ごぼう 胡瓜 ニラ みかん缶 ブルーン
20	金	胚芽米雑穀御飯 チキントマト煮 マッシュポテト 大根のみそ汁 グレープフルーツ	ヨーグルト うの花せんべい	ヨーグルトは 腸内環境を整えて 元気な	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 せんべい	鶏もも肉 チーズ スキムミルク 豚肉 酪農牛乳 固形ヨーグルト	玉葱 ブロッコリー パセリ 大根 人参 グレープフルーツ ニラ
21	土	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め ごぼうのみそ汁 ぶどう	レアチーズパン 酪農牛乳	今日の給食は 野菜たっぷりメニュー 病気に負けない 元気な体を作ります	胚芽米 もちぎび パン 押麦	豚肉 酪農牛乳	キャベツ 玉葱 人参 茄子 しめじ 生姜 にんにく ごぼう ぶどう
24	火	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル 卵スープ ドライブルー	サラダサンド 乳酸ドリンク	サラダサンド、パンに コールスローが サンドされています。 食べ易くて意外と 人気です。	胚芽米 押麦 もちぎび ごま ロールパン	豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 ささみ	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 葱 グリーンピース 胡瓜 大根 生しいたけ ブルーベリー キャベツ
25	水	親子丼 ステックごぼう 愛の泉ファイトスープ 梨	ブルーベリー マフィン 豆乳	野菜を水でコトコト 煮たファイトスープ 野菜の甘味を感じ 味覚を育てます	胚芽米 小麦粉	刻みのり 鶏むね肉 卵 糸削り節 豆乳 プレーンヨーグルト	玉葱 人参 椎茸 ごぼう キャベツ 南瓜 梨 ブルーベリー
26	木	黒米御飯 鮭の照焼き おからイリチー かちゅー湯 青切みかん	芋アングギー 酪農牛乳	かちゅー湯は 体を元気にして くれます!	胚芽米 黒米 さつま芋 タピオカ	鮭 おから 豚肉 ひじき 糸削り節 酪農牛乳	人参 なら 長ねぎ 青切みかん
27	金	胚芽米雑穀御飯 手づくりナゲット 人参シリシリー 大根のみそ汁 ぶどう	雑穀味噌おにぎり 小魚	手作りのナゲット 本当に簡単なので お家でも作って みてね!	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 雑穀ミックス	ささみミンチ 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり カエリ	人参 キャベツ ピーマン 大根 ほうれん草 ぶどう
28	土	豚肉と野菜の カレーライス わかめのすまし汁 オレンジ	カステラ 豆乳	カレーの中に スキムミルクを入 るとコクも出て カルシウムも摂れます	胚芽米 じゃが芋 カステラ	豚肉 スキムミルク わかめ 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 ピーマン りんご 冬瓜 オレンジ
30	月	和風そぼろ丼 もずく酢 キャベツのみそ汁 青切みかん	揚げパン 酪農牛乳	大好きな揚げパン! きなこは食物繊維 鉄分が豊富です	胚芽米 コッパン	刻みのり 鶏ミンチ 沖縄豆腐 もずく きな粉 酪農牛乳	人参 いんげん 椎茸 生姜 レモン 胡瓜 みかん缶 キャベツ えのき 青切みかん

*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。

令和元年 9月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
2 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう	3 お粥 ささみの柔らかか煮 南瓜と野菜煮物 かつおだし汁 ポロポロジュシー パナナ	4 お粥 チキンの柔らかか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜と豆の煮物	5 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ	6 お粥 豚肉の柔らかか煮 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物	7 
米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 絹ごし豆腐 ぶどう かつお節 南瓜 ブロッコリー	米 ささみ 玉葱 人参 胡瓜 トマト 豚肉 もやし かつお節 絹ごし豆腐 南瓜 パナナ	米 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー コーン缶 トマト 金時豆 南瓜 かつお節	米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 豚レバー キャベツ オレンジ 絹ごし豆腐 胡瓜 南瓜 かつお節	米 豚肉 絹ごし豆腐 大根 人参 玉葱 キャベツ 南瓜 枝豆 かつお節	
9 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物	10 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ	11 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 レーズンヨーグルト	12 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんごヨーグルト	13 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 うどん煮込み 野菜雑炊 さつま芋煮物	14 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう
米 鮭 人参 玉葱 豚肉 冬瓜 さつま芋 かつお節 南瓜 ブロッコリー	米 絹ごし豆腐 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 枝豆 バナナ 南瓜 かつお節 キャベツ	米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 じゃが芋 コーン缶 プレーンヨーグルト レーズン かつお節	米 白身魚 玉葱 人参 絹ごし豆腐 かつお節 南瓜 りんご プレーンヨーグルト	米 絹ごし豆腐 鶏肉 玉葱 人参 大根 うどん かつお節 さつま芋 南瓜	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐 ぶどう かつお節
16 	17 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルトみかん	18 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう	19 お粥 豚肉の柔らかか煮 納豆と野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物	20 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルト	21 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう
	米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 レタス トマト 南瓜 みかん かつお節 プレーンヨーグルト	米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 茄子 ぶどう 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 ブロッコリー	米 豚肉 ごぼう 納豆 玉葱 人参 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 胡瓜 さつま芋	米 鶏肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー じゃが芋 大根 豚肉 ヨーグルト かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 茄子 ごぼう ぶどう かつお節 南瓜 絹ごし豆腐
23 	24 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁 チキン雑炊 さつま芋煮物	25 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーベリーヨーグルト	26 お粥 煮魚 おからと野菜煮物 かつおだし汁 さつま芋雑炊 みかん	27 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう	28 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ
	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 グリーンピース かつお節 胡瓜 大根 さつま芋 ささみ キャベツ	米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 南瓜 かつお節 ブルーベリー プレーンヨーグルト	米 鮭 玉葱 人参 おから 南瓜 ブロッコリー かつお節 みかん 絹ごし豆腐	米 ささみミンチ 玉葱 人参 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 キャベツ ピーマン 大根 ほうれん草 ぶどう	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 ピーマン かつお節 冬瓜 オレンジ 絹ごし豆腐
30 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物	<p>離乳食の味付け</p> <p>離乳食は、なるべく味付けは無しが理想です。水やだし汁で煮るだけ。素材の味を生かし味覚を育てましょう！ 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。 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！</p>				
米 玉葱 人参 南瓜 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 胡瓜 キャベツ みかん インゲン かつお節					

* 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。