



# 令和元年 10月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日		おやつ	備考	さいの食品 (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	火	和風そぼろ丼 もずく酢 キャベツの味噌汁 みかん	南瓜団子ぜんざい お餅は南瓜や芋を 混ぜてのびない様に 食べやすくして います	胚芽米 押麦 もち粉	刻みのり 豆腐 鶏ミンチ もずく 金時豆	人参 インゲン 椎茸 生姜 レモン みかん缶 胡瓜 キャベツ えのき みかん 南瓜
2	水	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 野菜と納豆和え 魚汁 フルーツマト	大好きな納豆と茹でた 野菜を和えています 人気がありますよ！	胚芽米 もちきび 押麦 ウエハース	鶏もも肉 白身魚 挽きわり納豆 糸削り節 刻み昆布 固形ヨーグルト	玉葱 生姜 にんにく えのき 長ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 ほうれん草 トマト
3	木	ラーメン 枝豆 バナナ	保育園のラーメンは 丁寧にダシをとって 作っています	中華めん 胚芽米 ごま 雑穀ミックス	なると 豚肉 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 にんにく 生姜 長ねぎ もやし ホールコーン缶 いら えだまめ バナナ
4	金	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 ごぼうイリチー 茄子のみそ汁 りんご	ごぼうもカミカミ！ 子供たちは意外と ごぼうやレンコン もよく食べますよ	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 胚芽ビスケット	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 油揚げ 酪農牛乳	人参 ねぎ 乾燥椎茸 ごぼう いんげん 葱 茄子 玉葱 りんご
5	土	胚芽米雑穀御飯 クリームシチュー 絹ごしのすまし汁 青切みかん	シチューやカレーは サラダや汁物や果物 を添えてバランスを 整えましょう！	胚芽米 押麦 もちきび パン じゃが芋	鶏むね肉 牛乳 スキムミルク 絹ごし豆腐	人参 玉葱 キャベツ クリームコーン缶 しめじ みつば 青切みかん
7	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き パパイア和え物 アーサの味噌汁 ぶどう	今日のパパイアは 炒め物ではなく 和え物で。 楽しみですね！	胚芽米 押麦 もちきび ごま 小麦粉	豚肉 ささみ 卵 アーサ 酪農牛乳 調製豆乳	玉葱 ピーマン 赤ピーマン 生姜 パパイア 人参 胡瓜 えのき ぶどう
8	火	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き 大根イリチー キャベツのみそ汁 梨	くりや梨を食べて 季節を感じて くださいね！	胚芽米 押麦 もちきび くり	白身魚 豚肉 油揚げ 鶏むね肉 酪農牛乳	クリームコーン缶 パセリ 大根 人参 にら キャベツ 葱 しめじ 梨 乾燥椎茸 まいたけ
9	水	ビビンバ わかめスープ バナナ	和え物もビビンバに すると、食べやす くなりますね！	胚芽米 すりごま ごま ロールパン はちみつ	牛肉 卵 わかめ 酪農牛乳	にんにく 生姜 人参 もやし 胡瓜 枝豆 たけのこ水煮 玉葱 バナナ
10	木	お誕生会 (お弁当・水とう)	10月生まれ のお友達～おめでとう ございま～す！			
11	金	非常食用カレー バナナ 野菜ジュース	非常食用 ビスケット 酪農牛乳			
12	土	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め アーサのすまし汁 青切みかん	不足がちな栄養素 カルシウム。牛乳や 海藻、緑黄色野菜に 含まれています	胚芽米 押麦 ごま もちきび ドーナッツ	豚肉 厚揚げ アーサ 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 葱 しめじ 青切みかん
15	火	赤飯 魚のみみじ焼き 胡瓜のみぞれ和え イナムドッチ みかん	コールスローを サンドしたサンド イッチ野菜もたくさん 食べれていいですね！	胚芽米 もち米 ごま ロールパン	小豆水煮缶 白身魚 わかめ 豚肉 ささみ かまぼこ 酪農牛乳	人参 大根 胡瓜 葱 椎茸 こんにゃく みかん キャベツ
16	水	秋のきのこのカレー ポイルブロッコリー ほうれん草のすまし汁 レーズンヨーグルト	きのこはいろいろな 種類があります お店で見て比べて みてね！	胚芽米 じゃが芋 芋くず タピオカ	豚肉 スキムミルク ブレンヨーグルト きな粉 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 まいたけ えのき 椎茸 りんご ブロッコリー ほうれん草 レーズン

\*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 10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)
17	木	ソーキそば からし菜白和え バナナ	ひじきおにぎり チーズ 豆乳	今日は沖縄そばの日! いっぱい食べてね!	沖縄そば ごま 胚芽米	豚ソーキ 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき チーズ 調製豆乳	葱 からしな 人参 バナナ
18	金	胚芽米雑穀御飯 酢豚 卵スープ りんご	きなこクッキー 小魚 麦茶	きなこの香ばしい 香りが美味しい きなこクッキー!	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ごま	豚肉 卵 きな粉 カエリ	玉葱 人参 ねぎ ピーマン パイン缶 黄ピーマン 椎茸 コーン缶 えのき りんご
19	土	胚芽米雑穀御飯 肉豆腐炒め コーンバター味噌汁 グレープフルーツ	たまごパン 酪農牛乳	コーンバター味噌汁 美味しいですよ! お家でも作って みてくださいね!	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 卵パン	豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	玉葱 乾燥椎茸 白菜 ほうれん草 ホールコーン缶 グレープフルーツ
21	月	胚芽米雑穀御飯 レバーフライ ゼリー かちゅー湯 青切みかん	フルーツゼリー タンナファクルー	幼児期に必要な栄養 素が豊富なレバー! フライにするとよく 食べます!	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 車心 ゼリー タンナファクルー	豚レバー 卵 豚肉 糸削り節	キャベツ 人参 にはら 長ねぎ 青切みかん
23	水	カレーチャーハン 温野菜サラダ チーズ トマトと卵のスープ 梨	ヨーグルト 野菜クラッカー	手作りドレッシング が美味しくて温野菜 もすすみます!	胚芽米 すりごま 野菜クラッカー	合ミンチ 卵 ささみ チーズ 固形ヨーグルト	玉葱 コーン缶 マッシュルーム缶 グリーンピース 葱 ブロッコリー 梨 れんこん トマト
24	木	黒米御飯 鮭の照焼き 筑前煮 白菜のみそ汁 柿	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	もちもちして 美味しい黒米御飯。 みんなよく食べま すよ!	胚芽米 黒米 さといも 雑穀ミックス	鮭 鶏もも肉 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	大根 人参 白菜 乾燥椎茸 葱 れんこん 柿
25	金	胚芽米雑穀御飯 チキンケチャップ煮 ひじきイリチー 大根とワカメのみそ汁 みかん	りんごパン 酪農牛乳	みかんのビタミンを 摂って風邪予防!	胚芽米 押麦 もちきび パン	鶏もも肉 ひじき 豚肉 油揚げ わかめ 酪農牛乳	玉葱 ブロッコリー 人参 いんげん 大根 長ねぎ 青切みかん
26	土	ハヤシライス ほうれん草のすまし汁 みかん	せんべい チーズ 豆乳	チーズはカルシウム が豊富、塩分も多い ので食べすぎには 注意しましょうね	胚芽米 せんべい	豚肉 スキムミルク キャンディーチーズ 調製豆乳	玉葱 人参 冬瓜 マッシュルーム缶 トマト缶 みかん ほうれん草
28	月	胚芽米雑穀御飯 ホイコーロー 南瓜甘煮 かちゅー湯 ドライブルーン	クファージュシー 豆乳	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。	胚芽米 押麦 もちきび ごま	豚肉 糸削り節 ひじき 調製豆乳	キャベツ 玉葱 葱 ピーマン んにく 赤ピーマン 生姜 南瓜 長ねぎ 人参 ブルーン 椎茸
29	火	胚芽米雑穀御飯 魚のフーチバー天ぷら 千切りイリチー ゆし豆腐汁 青切みかん	ふかし芋 おしゃぶり昆布 酪農牛乳	さつまいものおいしい 季節です。ビタミンC や食物繊維が豊富 です	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつまい	白身魚 卵 豚肉 刻み昆布 ゆし豆腐 アーサ 昆布 酪農牛乳	よもぎ 切干大根 人参 乾燥椎茸 青切みかん
30	水	バーガーパン 魚フライ コールスローサラダ ミネストローネ バナナ	いなり寿司 小魚	大好きなフィッシュ バーガー、具たくさん ミネストローネも 頑張って飲んでね!	パン 小麦粉 胚芽米 ごま	白身魚 卵 カエリ 鶏むね肉 油揚げ レッドキドニー缶	キャベツ 人参 大根 玉葱 バナナ ホールトマト缶
31	木	親子丼 ポイルブロッコリー 愛の泉ファイトスープ 柿	パンプキンケーキ 豆乳	愛の泉ファイトスープ で子供たちの味覚を 育てます	胚芽米 小麦粉 ごま	刻みのり 鶏むね肉 卵 調製豆乳	玉葱 人参 南瓜 生しいたけ 柿 ブロッコリー キャベツ

\*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。



# 令和元年 10月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
	1 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜と豆の煮物 米 豆腐 玉葱 人参 鶏ミンチ 南瓜 インゲン かつお節 胡瓜 キャベツ 金時豆	2 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 納豆雑炊 ヨーグルト 米 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー ほうれん草 大根 白身魚 かつお節 納豆 ヨーグルト 南瓜	3 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 もやし コーン缶 豚肉 枝豆 バナナ かつお節 南瓜 絹ごし豆腐	4 お粥 豚肉の柔らかか煮 ごぼう煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんごと芋の煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう 鶏肉 インゲン 茄子 りんご かつお節 豆腐 さつま芋	5 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 みかん
	7 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 豚肉 玉葱 人参 ピーマン ささみ 胡瓜 かつお節 ぶどう 南瓜 絹ごし豆腐	8 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 チキン雑炊 梨 米 白身魚 玉葱 人参 大根 豚肉 キャベツ 絹ごし豆腐 かつお節 梨 鶏肉	9 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 もやし 胡瓜 枝豆 バナナ ブロッコリー かつお節 南瓜	10 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 りんご	11 <b>お弁当</b> さつま芋煮物 バナナ <b>津波防災 避難訓練</b> 
14  <b>体育の日</b>	15 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 チキンと野菜の煮物 米 白身魚 人参 玉葱 大根 胡瓜 豚肉 南瓜 かつお節 ささみ キャベツ	16 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルトレーズン 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー ほうれん草 ヨーグルト レーズン かつお節	17 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 からし菜 豆腐 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 バナナ	18 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 豚肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン コーン缶 りんご 南瓜 かつお節	19 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 コーン煮物 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 白菜 ほうれん草 コーン缶 じゃが芋 かつお節
21 お粥 レバー煮物 麩と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 豚レバー 玉葱 人参 車麩 キャベツ 豚肉 みかん かつお節 南瓜 絹ごし豆腐	22 	23 お粥 ささみの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルト 米 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー コーン缶 南瓜 梨 グリンピース トマト かつお節 ヨーグルト	24 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 柿 米 鮭 玉葱 人参 大根 鶏肉 白菜 柿 かつお節 南瓜 絹ごし豆腐	25 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 ブロッコリー 大根 インゲン 豚肉 さつま芋	26 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 南瓜 ほうれん草 かつお節 みかん 絹ごし豆腐
28 お粥 豚肉の柔らかか煮 南瓜煮物 かつおだし汁 ジューシー プルーン 米 玉葱 人参 南瓜 豚肉 絹ごし豆腐 キャベツ ピーマン プルーン かつお節	29 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物 米 ゆし豆腐 玉葱 人参 白身魚 かつお節 豚肉 ブロッコリー さつま芋 南瓜	30 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 大根 鶏肉 かつお節 バナナ 南瓜 絹ごし豆腐	31 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 柿 米 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー 柿 かつお節 キャベツ 絹ごし豆腐	季節感のあるお食事を・・・ 今の時期は大根や白菜、さつま芋や梨・柿が おいしいですよ！ ホクホクしているね！ シヤリシヤリだね！など 言葉で表現して赤ちゃんと一緒に季節を感じ 楽しみましょう！	

\* 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。