



令和元年 11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	お芋御飯 さばの香味焼き (1.2オクラスは白身魚) 人参シリシリ 豚汁 梨	揚げパン 豆乳	秋の味覚、お芋御飯 簡単なのでお家でも 作ってみてください ね！レシビも準備して いま～す！	胚芽米 もちきび さつま芋 こま すりごま コッペパン	さば 白身魚 卵 鶏むね肉 豚肉 きな粉 調製豆乳	生姜 葱 人参 キャベツ なら 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 梨
2	土	牛丼 キャベツのみそ汁 みかん	紅いもパン 酪農牛乳	大好きな牛丼！ お家で作る時も ごぼうやこんにゃく も入れてバランス よく食べましょう！	胚芽米 パン	牛肉 油揚げ 酪農牛乳	玉葱 人参 ごぼう こんにゃく グリンピース キャベツ みかん
5	火	津波防災避難訓練 お弁当	カルシウムせんべい チーズ オレンジジュース	災害時に備えて 避難訓練 みんなで 頑張りましょう！	避難訓練 		
6	水	鮭のほぐし丼 スティック胡瓜 愛の泉ファイトスープ ドライブルーン	人参カップケーキ 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ を飲んで子供たちの 味覚を育てます	胚芽米 こま ケーキ	鮭 卵 酪農牛乳	しその葉 生姜 ほうれん草 人参 胡瓜 玉葱 キャベツ 南瓜 ブルーン
7	木	くりおこわ 和風厚焼き卵 白菜の和え物 まいたけのみそ汁 みかん	枝豆おにぎり 酪農牛乳	収穫の秋です。 栗や白菜、きのこ 美味しいものが たくさんです！	胚芽米 もち米 くり こま	小豆水漬缶 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	人参 ねぎ 乾燥椎茸 白菜 ホールコーン缶 りんご まいたけ えのき 玉葱 なら みかん 枝豆
8	金	秋のきのこカレー ポイルブロッコリー 縮こしのすまし汁 フルーツトマト	クファージュシー 小魚	スーパーで色々な きのこを見てみてね！ まいたけ、エリンギ いろいろな種類が あります。	胚芽米 さつま芋 じゃが芋	豚肉 豚レバー スキムミルク 縮こし豆腐 アーサ ひじき カエリ	にんにく 生姜 玉葱 人参 まいたけ えのき 生しいたけ りんご ブロッコリー トマト 乾燥椎茸 葱
9	土	ゆかり雑穀御飯 大根イリチー ほうれん草のみそ汁 バナナ	うぐいすパン 酪農牛乳	大根の美味しい季節 ですね！葉元は水分 が多く、甘みもあり 子供達におすすめです	胚芽米 押麦 パン もちきび こま	豚肉 油揚げ 酪農牛乳	大根 人参 なら ほうれん草 しめじ バナナ
11	月	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き クーフィリチー ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	ヨーグルト おかし	乾燥野菜はうま味や 栄養素が濃縮されて います。いろいろな 料理に使ってください ね！	胚芽米 押麦 もちきび おかし	白身魚 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐 固形ヨーグルト	クリームコーン缶 パセリ 切干大根 人参 乾燥椎茸 ねぎ グレープフルーツ
12	火	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 みかん	スティックパン 酪農牛乳	ごぼうは食物繊維が 豊富で整腸作用も あり、体の中をきれい にしてくれます。	胚芽米 押麦 もちきび こま パン	鶏もも肉 豚肉 酪農牛乳	玉葱 生姜 にんにく ごぼう 人参 こんにゃく キャベツ なら みかん
13	水	胚芽米雑穀御飯 油味噌 おでん 胡瓜とみかんの和え物 乳酸ドリンク	ポイルコーン ビスケット 酪農牛乳	おでんの骨付き ソーキも上手に 食べる練習です。	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 ビスケット	ツナ缶 豚ソーキ うずらの卵缶 ちくわ 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	大根 胡瓜 みかん缶 スイートコーン
14	木	胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮 野菜イリチー さつま芋と油揚げのみそ汁 ぶどう	チーズスティック 小魚 豆乳	梅干しと酢のクエン酸 で、骨まで柔らかく 煮たサンマ。子供達に 大人気です！	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 香善きの皮	さんま 白身魚 豚肉 油揚げ カエリ プロセスチーズ 調製豆乳	キャベツ 人参 いんげん 玉葱 ねぎ ぶどう
15	金	沖縄そば からし菜白和え 柿	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	沖縄そばの日は 緑の仲間が不足です 夕食はお野菜料理で お願いします	沖縄そば 胚芽米 ごま 雑穀ミックス	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 三枚肉 味付けのり 酪農牛乳	葱 からしな 人参 柿

*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 11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	さいらの食品 (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)
16	土	胚芽米雑穀御飯 ほうれん草シチュー アーサのすまし汁 ドライブルー	ビスケット 豆乳	ほうれん草は炒め物でも和え物でも味噌汁でも美味しい栄養満点野菜です！	胚芽米 押麦 もちぎび ジャガ芋 ビスケット	鶏むね肉 アーサ スキムミルク 調製豆乳	人参 玉葱 キャベツ しめじ ほうれん草 クリームコーン缶 ねぎ ブルー
18	月	胚芽米雑穀御飯 きびなご唐揚げ (12クラスは白身魚) 豆腐チャンプルー かちゅー湯 みかん	枝豆 バナナ 乳酸ドリンク	カルシウムが豊富な小魚。カリカリ！子供達は大好きです	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	きびなご 白身魚 沖縄豆腐 糸削り節	キャベツ 人参 なら 長ねぎ みかん えだまめ バナナ
19	火	カレーうどん 胡瓜のみぞれ和え りんご	ツナマヨおにぎり 酪農牛乳	大好きなカレーうどん副菜に野菜の和え物も添えてバランス良く！	うどん ジャガ芋 胚芽米	豚肉 わかめ ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 生姜 生しいたけ 大根 胡瓜 りんご
20	水	胚芽米雑穀御飯 すきやき風 粉ふき芋 かちゅー湯 ぶどう	サラダサンド 豆乳	にが〜い、春菊もお友達と一緒に頑張っておべます！	胚芽米 押麦 もちぎび ジャガ芋 ロールパン	豚肉 沖縄豆腐 糸削り節 ささみ 調製豆乳	白菜 玉葱 生しいたけ 春菊 パセリ 長ねぎ ぶどう 胡瓜 キャベツ
21	木	ドライカレー ポイルブロッコリー 大根のすまし汁 レーズンヨーグルト	たまごパン 酪農牛乳	ドライカレーにレバーを入れて不足がちな栄養素を補います。	胚芽米 パン	合ミンチ 鶏レバー ひよこ豆 酪農牛乳 ブレンヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 ブロッコリー 大根 豆みょう レーズン
22	金	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ 愛の泉ファイトスープ 柿	ふがし 小魚 酪農牛乳	玉葱、人参、南瓜キャベツを水で煮た愛の泉ファイトスープ甘味があって子供達に人気です！	胚芽米 押麦 もちぎび ふがし	豚ミンチ 沖縄豆腐 カエリ 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース 大根 胡瓜 りんご 南瓜 キャベツ 柿
25	月	胚芽米雑穀御飯 のり納豆 鮭のチャンチャン焼き ひじきイリチー かちゅー湯 みかん	レバーペースト サンド 野菜ジュース	月曜日は体に優しいかちゅー湯がとても美味しく感じます。	胚芽米 押麦 もちぎび 食パン	挽きわり納豆 刻みのり 鮭 豚肉 ひじき 茹で大豆 糸削り節 鶏レバー	クリームコーン缶 なら しめじ ねぎ 人参 長ねぎ みかん 玉葱 セロリー
26	火	黒米御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 干切りイリチー イナムドゥチ 梨	スイートポテト 酪農牛乳	沖縄の子供たちに伝えていきたいですね！ウチナー料理。	胚芽米 黒米 さつま芋 くり甘露煮 ノンソルトクラッカー	厚揚げ 豚肉 刻み昆布 かまぼこ 酪農牛乳	大根 切干大根 人参 乾燥椎茸 こんにゃく 葱 梨
27	水	鶏肉と根菜の丼 柿なます きのこのみそ汁 バナナ	芋と野菜のかき揚げ 酪農牛乳	今の時期に美味しい柿。意外ですがビタミンCも多いんです。	胚芽米 ごま さつま芋 小麦粉	刻みのり 鶏むね肉 わかめ 卵 酪農牛乳	ごぼう 人参 大根 れんこん いんげん 柿 玉葱 生しいたけ えのき バナナ
28	木	お誕生会 (お弁当・水とう)	お誕生ケーキ 牛乳	11月うまれの おともだち〜 おめでとう ございま〜す！			
29	金	南瓜コッペパン チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ チーズ りんご	しらすおにぎり 酪農牛乳	柔らかい野菜と豆とチキンのスープ。朝ごはんにもいいですね！	ロールパン ジャガ芋 マカロニ 胚芽米	鶏肉 ツナ缶 レッドキドニー缶 チーズ しらす干し 味付けのり 酪農牛乳	大根 キャベツ 人参 ブロッコリー りんご 生姜 胡瓜 にんにく ホールコーン缶
30	土	中華丼 コンスープ グレープフルーツ	ロールパン ドライブルー 豆乳ココア	野菜たくさんの中華丼、ウズラの卵も入っていて、みんなよく食べます！	胚芽米 ジャガ芋 ロールパン	豚肉 うすらの卵缶 豆乳ココア	たけのこ水煮 白菜 人参 玉葱 椎茸 パクチョイ ブルー クリームコーン缶 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。



令和元年 11月 離乳食 献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土			
 <p>涼しくなり過ごしやすい季節になりました。 毎日、元気いっぱいす組さんは、動きも活発になり、食欲も旺盛になって お友達と一緒に秋の美味しいお芋や野菜、果物をたくさん食べて楽しい食事時間を 過ごしています！</p>					1	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 梨 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 鶏肉 大根 ごぼう 豚肉 梨 かつお節 さつま芋	2	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 絹ごし豆腐 南瓜 玉葱 人参 キャベツ ごぼう グリンピース かつお節 みかん
					4	5	6	7
 <p style="text-align: center;">お弁当</p>		おにぎり パナナ 米 パナナ 	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 鮭 胡瓜 南瓜 キャベツ ほうれん草 かつお節 ブルーン	お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 枝豆雑炊 みかん 米 沖縄豆腐 鶏ミンチ 白菜 コーン缶 みかん 人参 枝豆 かつお節 玉葱 南瓜	お粥 豚肉とレバーの煮物 ポイルブロッコリー かつおだし汁 ポロポロジュシー さつま芋煮 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー 絹ごし豆腐 かつお節 さつま芋	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 大根 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 ほうれん草 ブロッコリー パナナ		
11	12	13	14	15	16			
お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルト 米 白身魚 玉葱 人参 ゆし豆腐 南瓜 ブロッコリー かつお節 ヨーグルト	お粥 鶏肉の柔らか煮 ごぼう煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 鶏肉 人参 玉葱 ごぼう キャベツ みかん 南瓜 かつお節	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 コーン雑炊 ヨーグルト 米 豚肉 大根 じゃが芋 胡瓜 コーン かつお節 南瓜 絹ごし豆腐 プレーンヨーグルト	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 豚肉 人参 キャベツ インゲン さつま芋 ぶどう かつお節 絹ごし豆腐 南瓜	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 柿 米 豚肉 玉葱 人参 からし菜 豆腐 南瓜 かつお節 ブロッコリー 柿	お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 鶏肉 ほうれん草 キャベツ じゃが芋 人参 かつお節 絹ごし豆腐 玉葱 ブロッコリー ブルーン			
18	19	20	21	22	23			
お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 枝豆雑炊 パナナ 米 白身魚 玉葱 人参 豆腐 キャベツ 豚肉 かつお節 枝豆 南瓜 バナナ	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み 野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 大根 胡瓜 うどん かつお節 りんご 南瓜 絹ごし豆腐	お粥 豚肉の柔らか煮 マッシュじゃが芋 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 豚肉 玉葱 じゃが芋 白菜 胡瓜 ぶどう 南瓜 かつお節 ブルーン 豆腐 ささみ キャベツ	お粥 鶏レバー煮込み 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルトレーズン 米 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 大根 ヨーグルト レーズン かつお節 南瓜	お粥 マーボー豆腐風 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 柿 米 豆腐 豚肉 玉葱 人参 グリンピース 大根 胡瓜 キャベツ 南瓜 かつお節	 <p style="text-align: center;">勤労感謝の日</p>			
25	26	27	28	29				
お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁 レバー雑炊 みかん 米 鮭 納豆 玉葱 人参 豚肉 ブロッコリー かつお節 絹ごし豆腐 南瓜 鶏レバー	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 さつま芋 豚肉 かつお節 南瓜 ブロッコリー	お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 鶏肉 刻みのり ごぼう 玉葱 人参 いんげん 大根 パナナ かつお節 さつま芋	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	お粥 チキンの柔らか煮 野菜とマカロニの煮込み かつおだし汁 しらす雑炊 りんご 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 しらす干し キャベツ じゃが芋 ブロッコリー 絹ごし豆腐 胡瓜 マカロニ りんご コーン缶				
					30			
					お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 豚肉 玉葱 人参 白菜 パクチョイ 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐 じゃが芋 ブルーン			

* 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。