



令和2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	火	胚芽米雑穀御飯 魚のタルタル焼き ひじきイリチー キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	のりおにぎり 豆乳	みんな大好きな タルタルソース! 少しヨーグルトや 酢を入れると脂肪分 が減らせますよ!	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 ごま	白身魚 卵 ひじき 豚肉 油揚げ のり佃煮 調製豆乳 ヨーグルト	玉葱 赤ピーマン 人参 いんげん キャベツ えのき グレープフルーツ
2	水	お弁当	ブルーベリータルト 豆乳				
3	木	チキンカレー ブロッコリーサラダ 小魚(2オクラスより) わかめのすまし汁 ドライブルー	豆乳プリン タンナファクルー	沖縄のお菓子 タンナファクルー かわいい名前ですね	胚芽米 ジャが芋 豆乳プリン タンナファクルー	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク 卵 カエリ わかめ	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご ブロッコリー コーン缶 ブルー
4	金	ピピンバ わかめスープ 梨	コーンブレッド 麦茶	コーンブレッドは プチプチした食感を 感じながら食べてね!	胚芽米 すりごま はちみつ 小麦粉	牛肉 卵 鶏むね肉 わかめ	にんにく 生姜 人参 もやし 胡瓜 枝豆 だけのこ水煮 玉葱 梨 クリームコーン缶 コーングリッツ
5	土	胚芽米雑穀御飯 中華炒め 絹ごしのすまし汁 グレープフルーツ	スティックパン 酪農牛乳	今日のメニューは 緑の仲間が豊富 体の調子を整えて 元気をだします	胚芽米 押麦 もちぎび パン	豚肉 絹ごし豆腐 酪農牛乳	キャベツ 人参 玉葱 生椎茸 パクチョイ しめじ 豆みょう グレープフルーツ
7	月	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	アイスクリーム (1オクラスは ヨーグルト) ウエハース	タンドリーチキンは チキンをヨーグルトで 漬け込んで焼きます ふっくら柔らかく 仕上がります	胚芽米 押麦 もちぎび ウエハース	鶏もも肉 プレーン ヨーグルト 卵	玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 トマト 葱 ブルー
8	火	発芽玄米御飯 さば照り焼き (1.2オクラスは白身魚) 野菜イリチー わかめのみそ汁 梨	コーントースト 酪農牛乳	発芽玄米は不足がちな 米栄養素を多く含みます 手軽に出来るので 家庭でもおすすめ!	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちぎび フランスパン パン	さば 赤魚 豚肉 わかめ チーズ 酪農牛乳	生姜 キャベツ 玉葱 人参 いんげん しめじ 梨 パセリ クリームコーン缶
9	水	ミートスパゲティー ドラゴンフルーツサラダ (1.2オクラスは ドラゴンフルーツぬき) バナナ 豆乳	ツナマヨおにぎり おしゃぶり昆布	沖縄のフルーツ ドラゴンフルーツ お家でも食べて みてね!	スパゲティー はちみつ 胚芽米	合ミンチ プロセス チーズ 調製豆乳 ツナ缶 味付けのり おしゃぶり昆布	玉葱 人参 ピーマン セロリー 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 レタス 胡瓜 パナナ パイン缶 ドラゴンフルーツ
10	木	お芋御飯 魚のもみじ焼き 胡瓜のみぞれ和え イナムドッチ 青切みかん	オートミール クッキー 酪農牛乳	保育園のもみじは 人参すりおろして もみじ風にして いま~す	胚芽米 もちぎび さつま芋 ごま オートミール 小麦粉	白身魚 わかめ 豚肉 かまぼこ 卵 酪農牛乳	人参 大根 胡瓜 乾燥椎茸 こんにゃく 葱 青切みかん クランベリー
11	金	牛丼 小魚(2オクラスより) 愛の泉ファイトスープ バナナ	さつま芋ぜんざい	愛の泉ファイト スープで子供たちの 味覚を育てています	胚芽米 押麦 さつま芋	牛肉 カエリ 金時豆	玉葱 人参 ごぼう こんにゃく 南瓜 グリーンピース パナナ キャベツ
12	土	胚芽米雑穀御飯 クリームシチュー きのこのすまし汁 オレンジ	レモンマフィン 酪農牛乳	シチューに汁物と 果物を添えて バランスを整えて います	胚芽米 押麦 もちぎび ジャが芋 マフィン	鶏もも肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	人参 玉葱 キャベツ クリームコーン缶 えのき オレンジ
14	月	もずく丼 野菜の甘酢漬け 枝豆呉汁 オレンジ	スイートポテト 酪農牛乳	枝豆を潰して作る 呉汁。白みそを使う のでうっすら緑色の きれいな栄養満点な 味噌汁です	胚芽米 さつま芋	もずく 豚ミンチ 卵 酪農牛乳	生姜 ピーマン 人参 赤ピーマン 大根 枝豆 豆みょう オレンジ

*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2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 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の強さを整える)
15	火	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 野菜イリチー チムシンジ グレープフルーツ	はちみつパン 酪農牛乳	レバーの鉄分の吸収をよくするビタミンC 今日はグレープフルーツとの組み合わせです	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 黒ごまロールパン はちみつ	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 豚レバー 酪農牛乳	人参 椎茸 葱 大根 キャベツ 玉葱 いんげん にんにく グレープフルーツ
16	水	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 魚のトマトソースかけ 胡麻ごぼう 梨 さつま芋のみそ汁	からし菜おにぎり 豆乳	今日のおにぎりは カルシウム豊富な しらす干しをこま油 で炒めて混ぜています	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ ごま さつま芋	納豆 糸削り節 白身魚 油揚げ しらす干し 調製豆乳	オクラ にんにく トマト トマト缶 ごぼう 玉葱 ねぎ 梨 からしな
17	木	お弁当	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	お誕生会		
18	金	カレーチャーハン 野菜とささみの和え物 小魚(2オクラスより) もずくの味噌汁 バナナ	じゃが芋の チーズ焼き りんごジュース	不足がちなカルシウム 乳製品、小魚、海藻 類、緑黄色野菜に 豊富なので意識して 食べましょう	胚芽米 ジャが芋	合ミンチ 卵 ささみ カエリ もずく チーズ	玉葱 コーン缶 マッシュルーム缶 グリーンピース 人参 キャベツ 葱 パナナ 赤ピーマン パセリ
19	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉と野菜の味噌炒め 冬瓜のすまし汁 ぶどう	シナモンパン 酪農牛乳	野菜炒めもみそ味 にすると子供達 よく食べますよ!	胚芽米 押麦 もちきび パン	味付けのり 豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	玉葱 人参 しめじ キャベツ 冬瓜 ぶどう
23	水	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き パイパイイリチー うちなー風みそ汁 グレープフルーツ	乳酸菌飲料 バナナ 野菜クラッカー	パイパイは色々な 栄養素が豊富に入っ ています。パイパイとい う酵素が消化のお手伝 いもしてくれます	胚芽米 押麦 もちきび 野菜クラッカー	鮭 刻み昆布 ツナ缶 沖縄豆腐 豚肉 卵 乳酸菌飲料	パイパイ 人参 には ほうれん草 パナナ グレープフルーツ
24	木	胚芽米雑穀御飯 チキントマト煮 マッシュポテト 茄子のみそ汁 青切みかん	紅いもパン 酪農牛乳	マッシュポテトに スキムミルクを 入れてカルシウム アップ↑↑	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 パン	鶏もも肉 油揚げ スキムミルク 酪農牛乳	玉葱 大根 トマト ブロッコリー 葱 パセリ 茄子 青切みかん
25	金	沖縄そば からし菜白和え 梨	鶏ごぼう御飯	沖縄そばの日は 塩分が多くなります 今日はカリウムの 多い野菜や果物を 摂りましょう!	沖縄そば ごま 胚芽米	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 鶏むね肉	玉葱 人参 葱 からしな 梨 ごぼう 乾燥椎茸
26	土	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 青菜のすまし汁 ぶどう	南瓜カップケーキ 酪農牛乳	ぶどうの美味しい 季節です。お子さんと 色々な種類のぶどうを 食べ比べてみるのも 楽しいですね!	胚芽米 押麦 もちきび カップケーキ	豚ミンチ 沖縄豆腐 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 ほうれん草 ぶどう
28	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き おからサラダ もずくのみそ汁 グレープフルーツ	シークワサー ゼリー チーズ 胚芽ビスケット	おからサラダは 彩りも良く、栄養価 も高く、子供達に人気 のサラダです	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー 胚芽ビスケット	豚肉 おから ツナ缶 もずく チーズ	玉葱 赤ピーマン ピーマン 生姜 胡瓜 トマト コーン缶 人参 葱 グレープフルーツ
29	火	和風そぼろ丼 枝豆 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	レバーペースト サンド 酪農牛乳	ぼそぼそして食べに くいレバーですが、 なめらかなペーストに するとよく食べます!	胚芽米 食パン	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 鶏レバー 酪農牛乳	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 枝豆 玉葱 キャベツ 南瓜 ブルー セロリー
30	水	黒米御飯 魚のから揚げ 千切りイリチー アーサのみそ汁 青切みかん	黒糖くすもち 酪農牛乳	沖縄県産黒糖は ビタミン、ミネラル が豊富で体を元気に してくれます	胚芽米 黒米 小麦粉 芋くす タピオカ	赤魚 豚肉 刻み昆布 アーサ きな粉 酪農牛乳	切干大根 人参 乾燥椎茸 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。



2020年 9月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
	1 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 グレープフルーツ 米 白身魚 玉葱 人参 いんげん 赤ピーマン 豚肉 キャベツ 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節	2 お弁当 ブロッコリー煮 南瓜煮 せんべい ブロッコリー 南瓜 赤ちゃん用せんべい	3 お粥 チキンの柔らかか煮 レバーと野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 鶏肉 玉葱 ブロッコリー じゃが芋 鶏レバー 人参 かつお節 絹ごし豆腐 コーン缶 ブルーン	4 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 梨 米 鶏肉 玉葱 人参 もやし 胡瓜 枝豆 南瓜 梨 かつお節	5 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 キャベツ パクチョイ かつお節 グレープフルーツ 絹ごし豆腐
	7 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーンヨーグルト 米 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー コーン缶 トマト プルーン ヨーグルト かつお節	8 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 絹ごし豆腐 いんげん 豚肉 かつお節 梨	9 お粥 煮魚 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 ピーマン レタス 胡瓜 バナナ かつお節	10 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 人参 大根 胡瓜 豚肉 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 さつま芋 みかん	11 お粥 煮魚 野菜煮物 野菜雑炊 芋と豆の柔らかか煮 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ごぼう グリンピース キャベツ 南瓜 金時豆 さつま芋 かつお節
14 お粥 煮魚 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 豚肉 ピーマン 大根 枝豆 オレンジ かつお節 さつま芋	15 お粥 豆腐煮物 レバーと野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豆腐 玉葱 人参 キャベツ インゲン 豚肉 豚レバー 大根 じゃが芋 かつお節	16 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 からし菜雑炊 梨 米 納豆 オクラ 玉葱 人参 白身魚 トマト ごぼう さつま芋 からし菜葉先 梨 かつお節 しらす干し	17 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 かつお節 さつま芋	18 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 バナナ 米 ささみ 玉葱 人参 グリンピース キャベツ コーン缶 バナナ じゃが芋 ピーマン 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 ぶどう 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 絹ごし豆腐 冬瓜 ぶどう かつお節 南瓜
21 	22 	23 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 鮭 玉葱 人参 ほうれん草 豚肉 バナナ 豆腐 かつお節 南瓜	24 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 みかん 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ブロッコリー トマト じゃが芋 茄子 みかん かつお節	25 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 からし菜 南瓜 かつお節 鶏肉 ごぼう 梨	26 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 豆腐 南瓜 グリンピース かつお節 ぶどう
28 お粥 豚肉の柔らかか煮 おからと野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン おから 胡瓜 トマト かつお節 南瓜 コーン缶 グレープフルーツ	29 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 レバー雑炊 ブルーン 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 インゲン 枝豆 キャベツ 鶏レバー プルーン 南瓜 かつお節	30 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 南瓜 ブロッコリー かつお節 みかん	手づかみ食べ 離乳食中期ごろから手づかみ食べをいたします 手指や目の協調運動・感覚・言葉を育てる大切な時期です 食器から口に運ぶ、手で触った時の感触や温度、その時の大人の声掛け等 自分で食べる意欲を育てる、とても大切な時期です 散らかって、服も汚れて後片付けもとても大変と思いますが 心も体も大きく成長できると思います！ 		

* 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。