



# 令和2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	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 (体の調子を整える)
1	木	きのこ御飯 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 秋だな〜と感じ ながら食べてね!	胚芽米 さといも うどん セリー もち粉 さつま芋	鶏むね肉 鶏もも肉 なると わかめ いなり油揚げ 酪農牛乳	乾燥椎茸 まいたけ 人参 葱 大根 葱 れんこん
2	金	胚芽米雑穀御飯 鮭のみぞれかけ からし菜イリチー コーンバター味噌汁 梨	たまごパン 酪農牛乳	コーンバターの みそ汁! 意外ですが 美味しいですよ	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 卵パン	鮭 豚肉 酪農牛乳	大根 からしな 人参 もやし 玉葱 ねぎ コーン缶 梨
3	土	豚丼 ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	ミルクパン 酪農牛乳	豚肉はビタミンB が豊富です。体を 元気にしてくれます	胚芽米 パン	豚肉 酪農牛乳	玉葱 ごぼう 生姜 こんにゃく えのき グリーンピース ほうれん草 グレープフルーツ
5	月	胚芽米雑穀御飯 ミヌダル風 パパイアイリチー アーサのすまし汁 グレープフルーツ	ヨーグルト 星せんべい	保育園の簡単 ミヌダル風 琉球の宮廷料理です	胚芽米 押麦 もちきび すりごま せんべい	豚肉 刻み昆布 ツナ缶 アーサ 固形ヨーグルト	パパイア 人参 にら 葱 グレープフルーツ
6	火	親子丼 スティックごぼう 愛の泉ファイトスープ ぶどう	大学芋 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ で野菜の甘味を感じて 子供たちの味覚を育て ます	胚芽米 さつま芋	刻みのり 鶏もも肉 卵 糸削り節 酪農牛乳	玉葱 人参 ごぼう 生しいたけ 南瓜 キャベツ ぶどう
7	水	ラーメン 枝豆 小魚(2オクラスより) バナナ	しらすおにぎり 野菜ジュース	ラーメン!と聞くと 子供達はなんだか テンションが 上がります!	中華めん ごま 胚芽米	なると 豚肉 力エリ しらす干し 味付けのり	玉葱 人参 にんにく 生姜 長ねぎ もやし にら コーン缶 枝豆 バナナ
8	木	くりおこわ さばの香味焼き (1,2歳クラスは白身魚) 人参シリシリ 茄子の味噌汁 梨	ブルーベリー マフィン 麦茶	秋の食材は 栄養満点です 冬に向けての蓄え。	胚芽米 もち米 くり ごま 小麦粉	小豆水煮缶 さば 白身魚 ツナ缶 卵 油揚げ プレーンヨーグルト スキムミルク	生姜 葱 人参 ニラ キャベツ 茄子 玉葱 梨 ブルーベリー
9	金	胚芽米雑穀御飯 チーズタッカルビ 野菜のナムル わかめスープ 青切みかん	どらやき 酪農牛乳	今日の給食は タッカルビ! 韓国 料理です、世界には 色々な料理がある んですね!	胚芽米 押麦 もちきび ごま さつま芋 どらやき	鶏もも肉 チーズ わかめ 絹ごし豆腐 酪農牛乳	キャベツ しめじ ニラ 人参 胡瓜 大根 玉葱 みかん
10	土	豚肉のカレーライス かき卵すまし汁 ドライブルーン	タルト 酪農牛乳	不足がちな カルシウム。牛乳は 吸収率もいいので 幼児期の子におすすめ	胚芽米 じゃが芋 タルト	豚肉 卵 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 貝割れ大根 ブルーン
12	月	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 クープイリチー 白菜のみそ汁 みかん	サラダサンド 乳酸ドリンク	コールスローサラダ の入ったサラダサンド 食べやすく人気です	胚芽米 押麦 もちきび パン	厚揚げ 刻み昆布 豚肉 鶏むね肉 ささみ チーズ	大根 切干大根 人参 こんにゃく 乾燥椎茸 白菜 葱 みかん キャベツ
13	火	胚芽米雑穀御飯 納豆と青菜の和え物 きびなご磯揚げ (1,2歳クラスは白身魚) 鶏ごぼう炒め かちゅー湯 りんご	しまな ジュシー	大豆は納豆にも 豆腐にもしょうゆ にも変身します お子さんとクイズ して遊んでみてね!	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ごま	挽きわり納豆 糸削り節 きびなご 白身魚 あおのり粉 鶏もも肉 豚肉	ほうれん草 ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ りんご からしな 乾燥椎茸
14	水	チキンライス 温サラダ チーズ お豆腐スープ バナナ	ちんすこう 豆乳	保育園の手作り ちんすこう! 楽しみですね!	胚芽米 すりごま 小麦粉	鶏むね肉 ささみ チーズ 絹ごし豆腐 調製豆乳 卵	玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース バナナ ブロックリー コーン缶 人参 れんこん えのき みすな
15	木	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 豆腐チャンプルー 南瓜のみそ汁 ぶどう	ドーナッツ 酪農牛乳	うちなー豆腐の 入った野菜炒めを チャンプルーと 言うそうです	胚芽米 押麦 もちきび ドーナッツ	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 酪農牛乳	玉葱 ブロッコリー 生姜 にんにく 人参 キャベツ にら 南瓜 ねぎ ぶどう 大根

\*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 10月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



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)
16 金	ソーキそば 野菜とささみの和え物 青切みかん	秋の炊き込み御飯 酪農牛乳	明日は沖縄そばの日！ ウチナンチュは みんな大好きです	沖縄そば 胚芽米 さつま芋	豚肉 ささみ 鶏むね肉 酪農牛乳	葱 キャベツ 人参 コーン缶 りんご 青切みかん 乾燥椎茸 まいだけ
17 土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 筑前煮 アーサのすまし汁 グレープフルーツ	スティックパン 酪農牛乳	大根、ごぼう、里芋、 体を温める根菜類が 入った筑前煮。 美味しそうですね！	胚芽米 押麦 もちきび さといも パン	味付けのり 鶏もも肉 アーサ 酪農牛乳	大根 人参 乾燥椎茸 ごぼう いんげん 葱 グレープフルーツ
19 月	胚芽米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ブロッコリーソテー 豚汁 グレープフルーツ	シークワサー ゼリー ビスケット	ブロッコリーは栄養素 が豊富。免疫力も 高めます。	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ ゼリー ビスケット	白身魚 鶏むね肉 豚肉	にんにく 玉葱 人参 トマト トマト缶 ブロッコリー 大根 コーン缶 ごぼう こんにゃく ねぎ グレープフルーツ
20 火	お誕生会 (お弁当・水とう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	10月生まれの おともだち～ おめでとうございます			
21 水	鶏肉と根菜の丼 スティック胡瓜 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	意外ですが、子供たち れんこんやごぼうも よく食べます！	胚芽米 ごま 押麦 さつま芋	刻みのり 鶏もも肉 カエリ 金時豆	ごぼう 人参 れんこん いんげん 胡瓜 玉葱 キャベツ 南瓜 バナナ
22 木	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き 千切りイリチー 白菜のみそ汁 りんご	きなこパン 酪農牛乳	価格が安定して栄養価 の高い乾燥野菜。 簡単なのでお家でも 作ってみてね！ おすすめです！	胚芽米 押麦 もちきび コッパン	鮭 豚肉 刻み昆布 油揚げ きな粉 酪農牛乳	切干大根 人参 乾燥椎茸 白菜 葱 りんご
23 金	沖縄そば にがな白和え 梨	いなり寿司 野菜フルーツ ジュース	沖縄そばの日は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします！	沖縄そば ごま 胚芽米	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 いなり油揚げ	玉葱 人参 葱 ニガナ 梨
24 土	ハヤシライス 大根と卵のすまし汁 バナナ	スティックパン 酪農牛乳	ハヤシライスや カレー、スパゲティ はサラダや汁物、果物 を添えてバランスを 整えます	胚芽米 パン	豚肉 豚レバー 卵 スキムミルク 酪農牛乳	玉葱 人参 えのき しめじ トマト缶 大根 葱 バナナ
26 月	胚芽米雑穀御飯 ソーキのオレンジ煮 南瓜そばろ煮 かちゅー湯 ドライブルー	枝豆 バナナ 乳酸ドリンク	オレンジ煮の豚肉は 3.4.5歳児は骨付き ソーキ。1.2歳児は スライス肉。ソーキを 上手に食べる練習をし ましょうね！	胚芽米 押麦 もちきび ママレード	豚肉 合ミンチ 糸削り節	玉葱 ブロッコリー 南瓜 グリンピース 長ねぎ ブルーン 枝豆 バナナ
27 火	クファージュシー 野菜の酢味噌和え 魚汁 ぶどう	お豆腐ブラウニー 酪農牛乳	きりん組さんからの とてもいい質問が 来ました。豆腐は白なの に、お豆腐ブラウニー 何で黒いの？	胚芽米 小麦粉	豚肉 ひじき 赤魚 ささみ 刻み昆布 絹ごし豆腐 酪農牛乳	人参 乾燥椎茸 葱 ほうれん草 もやし 大根 ねぎ ぶどう クランベリー
28 水	秋のきのこカレー 野菜の甘酢漬け 豆乳 りんご	雑穀味噌おにぎり	きのこは色々な種類が あります。スーパーで お子さんと一緒に 見てみてね！	胚芽米 じゃが芋 さつま芋 雑穀ミックス	豚肉 豚レバー スキムミルク 調製豆乳 ツナ缶 味付けのり	にんにく 生姜 玉葱 人参 えのき まいだけ りんご 大根 黄ピーマン 赤ピーマン
29 木	胚芽米雑穀御飯 魚フライ ひじきイリチー ほうれん草のみそ汁 青切みかん	黒豆ヨーグルト	黒豆はカリウムが 豊富で体の余分な物 を体外へ排出する 働きがあります	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 玄米フレーク	白身魚 卵 ひじき 豚肉 油揚げ 大豆 プレーンヨーグルト スキムミルク きな粉 黒豆	玉葱 胡瓜 ニラ 赤ピーマン 人参 ほうれん草 えのき 青切みかん
30 金	中華丼 カットトマト わかめスープ 梨	タンナファ パンブキン 酪農牛乳	タンナファクルーを 南瓜入りで保育園風 にアレンジしてみました	胚芽米 ごま はちみつ 小麦粉	豚肉 うずらの卵 わかめ 卵 酪農牛乳	白菜 人参 玉葱 生しいたけ トマト だけのご水煮 梨 南瓜
31 土	ゆかり雑穀御飯 大根イリチー じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	黒糖棒 酪農牛乳	優しい甘味のある黒糖 はカルシウムが豊富。 料理に使うとコクが 出て美味しくなります。 使ってみてね！	胚芽米 押麦 もちきび ごま じゃが芋 黒糖棒	豚肉 厚揚げ 酪農牛乳	大根 人参 なら 玉葱 ねぎ 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。

# 2020年 10月

# 離乳食献立表

## 愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p>季節感のあるお食事を・・・ 今の時期は大根や白菜、さつまいもや梨・柿がおいしいですね！ ホクホクしているね！ シャリシャリだね！ 甘いね～！ 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！</p> 			<p>1 お粥 チキンの柔らか煮 野菜の煮物 うどん汁</p>	<p>2 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>3 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>
<p>野菜雑炊 ヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 絹ごし豆腐 ブロッコリー ヨーグルト かつお節</p>			<p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 南瓜 うどん かつお節 絹ごし豆腐 さつまいも</p>	<p>野菜雑炊 梨 米 鮭 玉葱 人参 大根 からし菜葉先 もやし 南瓜 豚肉 梨 かつお節 じゃが芋 コーン</p>	<p>野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 ごぼう グリンピース ほうれん草 絹ごし豆腐 かつお節 グレープフルーツ</p>
<p>5 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>6 お粥 チキンの柔らか煮 ごぼう煮物 かつおだし汁</p>	<p>7 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>8 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>9 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>10 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>
<p>野菜雑炊 さつまいも雑炊 米 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ ごぼう 南瓜 キャベツ ぶどう さつまいも かつお節</p>	<p>しらす雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 もやし コーン 枝豆 バナナ かつお節 しらす干し</p>	<p>野菜雑炊 梨 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 茄子 梨 かつお節 絹ごし豆腐</p>	<p>野菜雑炊 みかん 米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ さつまいも 胡瓜 大根 絹ごし豆腐 みかん</p>	<p>野菜雑炊 ブルーン 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 ブルーン かつお節</p>	
<p>12 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>13 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>14 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>15 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>16 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 沖縄そば煮込み</p>	<p>17 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>
<p>野菜雑炊 みかん 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 豚肉 ささみ 白菜 大根 キャベツ かつお節 みかん</p>	<p>からし菜雑炊 りんご 米 白身魚 納豆 人参 ほうれん草 ごぼう 鶏肉 からし菜葉先 かつお節 りんご</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 バナナ グリンピース</p>	<p>野菜雑炊 ぶどう 米 玉葱 人参 鶏肉 ブロッコリー 大根 豆腐 キャベツ 南瓜 かつお節 ぶどう</p>	<p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 ささみ キャベツ コーン さつまいも かつお節 沖縄そばの麺</p>	<p>野菜雑炊 グレープフルーツ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ごぼう インゲン 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 グレープフルーツ</p>
<p>19 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁</p>	<p>20 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>21 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>22 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>23 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>24 お粥 豚肉の柔らか煮 レバーと野菜の煮込み かつおだし汁</p>
<p>野菜雑炊 コーン煮物 米 白身魚 玉葱 人参 トマト 鶏肉 ブロッコリー 大根 ごぼう かつお節 コーン</p>	<p>野菜雑炊 ぶどう 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 ぶどう さつまいも</p>	<p>野菜雑炊 芋と豆の柔らか煮 米 鶏肉 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 南瓜 ごぼう バナナ かつお節 金時豆 さつまいも</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 鮭 玉葱 人参 豚肉 白菜 りんご 南瓜 かつお節 ブロッコリー</p>	<p>野菜雑炊 ヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 梨 かつお節 南瓜 プレーンヨーグルト ブロッコリー</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 豚レバー 大根 バナナ かつお節 南瓜</p>
<p>26 お粥 豚肉の柔らか煮 南瓜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>27 お粥 ささみの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>28 お粥 豚肉の柔らか煮 レバーと野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>29 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>30 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>31 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>
<p>枝豆雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 グリンピース かつお節 枝豆 バナナ</p>	<p>野菜雑炊 煮魚 米 ささみ ほうれん草 玉葱 人参 もやし 白身魚 大根 かつお節 絹ごし豆腐</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 かつお節 豚レバー じゃが芋 人参 さつまいも 大根 ピーマン りんご かつお節</p>	<p>野菜雑炊 ヨーグルトみかん 米 白身魚 玉葱 人参 胡瓜 ピーマン 豚肉 ほうれん草 かつお節 プレーンヨーグルト</p>	<p>野菜雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 人参 白菜 トマト 梨 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐</p>	<p>野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 大根 人参 じゃが芋 南瓜 玉葱 かつお節 グレープフルーツ ブロッコリー 絹ごし豆腐</p>

\* 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。