



2020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 (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)
2	月	タコライス 野菜オムレツ 小魚(2オクラスより) 大根のすまし汁 バナナ	フルーツゼリー 玄米棒	大好きなタコライス ミートには大豆も 入って栄養満点です。 色々な食材を食べる様 にしましょう	胚芽米 ジャが芋 ゼリー 玄米棒	プロセスチーズ 合ミンチ 大豆 卵 カエリ わかめ	玉葱 トマト缶 人参 レタス トマト 大根 ブロッコリー バナナ
4	水	胚芽米雑穀御飯 さばの照り焼き (1.2歳クラスは白身魚) 大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 りんご	さつま芋 きなこまぶし 酪農牛乳	さつま芋の美味しい 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 さつま芋	さば 白身魚 鶏もも肉 きな粉 酪農牛乳	生姜 大根 人参 生しいたけ れんこん ほうれん草 えのき りんご
5	木	コーンバターライス チキントマト煮 マッシュポテト 豆と野菜のスープ ドライブルー	胚芽ビスケット バナナ 乳酸菌飲料	子供達が苦手な豆類は 少しずつ色々な料理 に混ぜて慣れると 食べれるようになりますよ!	胚芽米 ジャが芋 ビスケット	鶏もも肉 酪農牛乳 豚肉 レッドキドニー缶	ホールコーン缶 人参 パセリ 玉葱 大根 ブロッコリー トマト キャベツ 南瓜 バナナ ブルー
6	金	発芽玄米御飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきイリチー 白菜のみそ汁 ぶどう	紅いもパン 酪農牛乳	発芽玄米カミカミ 不足がちな栄養素を 含みます	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび パン	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ 酪農牛乳	キャベツ えのき 人参 いんげん 白菜 葱 ぶどう
7	土	牛丼 じゃが芋のみそ汁 みかん	タンナファクルー チーズ 酪農牛乳	チーズはカルシウムが 豊富。塩分も多いので 食べすぎには注意です	胚芽米 ジャが芋 タンナファクルー	牛肉 わかめ チーズ 酪農牛乳	玉葱 人参 ごぼう こんにゃく みかん グリーンピース
9	月	ドライカレー 胡瓜のみぞれ和え 豆乳 バナナ	さつま芋ぜんざい	みぞれ和えの大根おろ し は一度火を入れて 食べやすい様に辛みを 和らげています	胚芽米 はちみつ 押麦 さつま芋	合ミンチ 鶏レバー 大豆 わかめ 調製豆乳 金時豆	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レーズン 大根 胡瓜 バナナ
10	火	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き 茄子の味噌炒め きのこのすまし汁 ぶどう	胡麻クリームパン 酪農牛乳	魚のコーン焼きは 子供達に人気メニュー です。簡単なので お家でも作ってみて ね!	胚芽米 もちきび 押麦 食パン 白ゴマクリーム	白身魚 豚肉 酪農牛乳	クリームコーン缶 パセリ 茄子 玉葱 人参 えのき しめじ ぶどう
11	水	胚芽米雑穀御飯 鶏の味噌ソースかけ からし菜イリチー かき卵すまし汁 りんご	野菜のケーキサレ 豆乳	葉野菜の美味しい時期 です。色々な種類の 葉野菜比べてみてね	胚芽米 押麦 小麦粉 もちきび ジャが芋	鶏もも肉 しらす干し 糸削り節 卵 チーズ 調製豆乳	玉葱 生姜 にんにく 葱 からしな キャベツ 人参 豆みょう りんご パセリ
12	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	11月生まれのお ともたち~ おめでとうございます			
13	金	胚芽米雑穀御飯 小魚(2オクラスより) 和風ミートローフ 大根イリチー かちゅー湯 みかん	フーチバー ジュシー チーズ	れんこんや豆腐の 入ったミートローフ 脂肪分は減。食物繊維 カルシウムは増。 たくさん食べてね!	胚芽米 押麦 もちきび	カエリ 合ミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 油揚げ 糸削り節 チーズ	玉葱 人参 しその葉 れんこん 生姜 大根 にら 長ねぎ みかん 乾燥椎茸 よもぎ
14	土	胚芽米雑穀御飯 パンプキンシチュー わかめのすまし汁 ドライブルー	ブルーベリータルト 酪農牛乳	野菜たっぷりの シチューを食べ て 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 ジャが芋 タルト	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	南瓜 人参 玉葱 キャベツ しめじ クリームコーン缶 ブルー

*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)
16	月	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー ゆし豆腐汁 みかん	ヨーグルト 塩せんべい	乾燥野菜は安価で 栄養価も高いので おすすめです	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 せんべい	白身魚 豚肉 昆布 ゆし豆腐 アーサ ヨーグルト	玉葱 切干大根 人参 乾燥椎茸 みかん
17	火	胚芽米雑穀御飯 納豆味噌 チキンの照煮 南瓜サラダ かちゅー湯 ドライブルー	シナモンパン 酪農牛乳	人気の納豆みそ 油みその三枚肉を 納豆に変えるだけ 簡単なので お家でも作ってみて くださいね!	胚芽米 押麦 パン もちぎび	挽きわり納豆 鶏肉 糸削り節 酪農牛乳	玉葱 大根 枝豆 ブロッコリー 生姜 南瓜 長ねぎ ブルー
18	水	沖縄そば 野菜とささみのサラダ 柿	ツナマヨおにぎり 酪農牛乳	保育園のりんご ドレッシングで野菜 を加えるとサラダも よく食べます!	沖縄そば 胚芽米	豚肉 ちぎ揚げ ささみ ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 葱 キャベツ りんご ホールコーン缶 柿
19	木	うっちゃんライス スープカレー たまごサラダ バナナ	麸△麸△ 酪農牛乳	車麩を輪っかに 切って甘味をつけて オープンで焼いた 麸△麸△、人気です	胚芽米 車心	鶏肉 卵 ツナ缶 スキムミルク 酪農牛乳	キャベツ 人参 南瓜 玉葱 トマト缶 にんにく 生姜 ブロッコリー パナナ コーン缶
20	金	五穀御飯 油味噌 うちなー風イリチー 愛の泉ファイトスープ りんご	オートミール クッキー 麦茶	野菜の甘味を感じて 愛の泉ファイトスープ で味覚を育てます	胚芽米 雑穀ミックス オートミール 小麦粉	豚ばら肉 豚肉 昆布 厚揚げ 卵	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 りんご レーズン
21	土	和風そぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	スティックパン 酪農牛乳	お肉のそぼろにお豆腐 を混ぜて栄養価アップ 脂肪分も減って 美味しいそぼろ丼です	胚芽米 パン	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 ほうれん草 えのき グレープフルーツ
24	火	胚芽米雑穀御飯 魚のから揚げ おからイリチー ほうれん草のみそ汁 みかん	パンプキンサンド 酪農牛乳	おからは安価で 栄養価も高いので おすすめです! サラダやハンバーグ にもいいですね!	胚芽米 押麦 パン もちぎび 小麦粉	白身魚 おから 豚肉 ひじき チーズ 酪農牛乳	人参 乾燥椎茸 なら ほうれん草 みかん 南瓜
25	水	秋の香りカレー 柿なます 豆乳 バナナ	シークワサー ゼリー ビスケット	れんこんやさつまいもの カレーと柿なます! 秋を感じながら 食べてね!	胚芽米 さつまいも ゼリー ビスケット	豚肉 豚レバー スキムミルク 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 れんこん 生しいたけ えのき 大根 柿 バナナ
26	木	マーボー豆腐丼 野菜のナムル 卵スープ ぶどう	じゃが芋の チーズ焼き 野菜ジュース	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 ごま じゃが芋	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 卵 鶏むね肉 プロセスチーズ	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 まいたけ 豆みょう ぶどう 赤ピーマン パセリ
27	金	ブランパン 鶏肉と野菜のポトフ スバグティーサラダ チーズ りんご	青菜おにぎり 豆乳	具だくさんのポトフ 野菜や豆、お肉も 入って栄養満点です 体も温まって 免疫カアップ!	パン じゃが芋 サラダスバグティー 胚芽米 ごま	鶏もも肉 チーズ レッドキドニー缶 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	大根 キャベツ ブロッコリー 人参 にんにく 生姜 胡瓜 コーン缶 りんご
28	土	ゆかり雑穀御飯 大根イリチー 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ	ミルクパン 酪農牛乳	南瓜を食べて 免疫力をたかめて 元気な体作り!	胚芽米 押麦 パン もちぎび ごま	豚肉 厚揚げ 酪農牛乳	大根 人参 なら 南瓜 玉葱 ねぎ グレープフルーツ
30	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉のブルー炒め ブロッコリーサラダ かちゅー湯 みかん	芋もちケーキ 酪農牛乳	ブルー炒めは お砂糖ではなく ブルーの甘味で 味付けしています	胚芽米 押麦 もち粉 もちぎび さつまいも	豚肉 鶏むね肉 糸削り節 卵 調製豆乳 酪農牛乳 スキムミルク	玉葱 ブルー 赤ピーマン 生姜 ブロッコリー 人参 コーン缶 みかん りんご 長ねぎ

*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 11月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁		お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 チキンのトマト煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	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 レタス トマト 大根 ブロッコリー じゃが芋 かつお節 バナナ		芋雑炊 りんご 米 白身魚 大根 人参 鶏肉 ほうれん草 玉葱 りんご さつま芋 かつお節 絹ごし豆腐	野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ブロッコリー トマト じゃが芋 豚肉 キャベツ 南瓜 バナナ かつお節	野菜雑炊 ぶどう 米 鮭 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 インゲン 白菜 ぶどう かつお節 絹ごし豆腐	野菜雑炊 みかん 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ごぼう じゃが芋 グリーンピース かつお節 みかん
9	10	11	12	13	14
お粥 煮奴 レバーと野菜の煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜の煮物 かつおだし汁	お粥 チキンの柔らか煮 しらす干しと野菜の煮物 かつおだし汁	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁
芋と豆の雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 鶏レバー ピーマン 大根 胡瓜 バナナ さつま芋 金時豆 かつお節	野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 茄子 豚肉 かつお節 ぶどう ブロッコリー 南瓜	野菜雑炊 りんご 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 からし菜葉先 しらす干し キャベツ りんご かつお節 南瓜	野菜雑炊 ヨーグルト 米 玉葱 人参 南瓜 絹ごし豆腐 ブロッコリー かつお節 ヨーグルト	野菜雑炊 みかん 米 豆腐 玉葱 人参 大根 豚肉 みかん かつお節 ブロッコリー 南瓜	野菜雑炊 ブルーン 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 キャベツ 鶏肉 じゃが芋 かつお節 ブルーン
16	17	18	19	20	21
お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 ゆし豆腐汁	お粥 チキンの柔らか煮 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 沖縄そば煮込み	お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 ごぼうの煮物 かつおだし汁	お粥 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草煮浸し かつおだし汁
野菜雑炊 みかんヨーグルト 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ゆし豆腐 みかん ヨーグルト かつお節 ブロッコリー 南瓜	野菜雑炊 ブルーン 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ブロッコリー 南瓜 枝豆 納豆 かつお節 ブルーン	野菜雑炊 柿 米 豚肉 玉葱 人参 ささみ キャベツ コーン缶 かつお節 沖縄そばの麺 柿 ブロッコリー	野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 かつお節 バナナ ブロッコリー コーン缶 絹ごし豆腐	野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 りんご ごぼう かつお節 絹ごし豆腐	野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豆腐 鶏ミンチ 南瓜 インゲン 玉葱 人参 ほうれん草 かつお節 グレープフルーツ
23	24	25	26	27	28
	お粥 煮魚 おからと野菜の煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 レバーと野菜の煮物 かつおだし汁	お粥 豆腐と豚ミンチの煮物 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 大根の煮物 かつおだし汁
	南瓜雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 人参 おから 豚肉 ほうれん草 みかん 南瓜 かつお節	野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 さつま芋 大根 バナナ かつお節	野菜雑炊 ヨーグルトぶどう 米 豆腐 玉葱 豚ミンチ グリーンピース 大根 胡瓜 ぶどう じゃが芋 赤ピーマン 人参 ヨーグルト かつお節	野菜雑炊 りんご 米 鶏肉 大根 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 りんご コーン缶 かつお節	野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 大根 南瓜 ブロッコリー かつお節 グレープフルーツ 絹ごし豆腐
30	 <p>季節の変わり目で、体調を崩しやすくなっています。 しっかり生活リズムを整えてあげて、栄養価の高い秋の食材を食べましょう！ 大根をすりおろして煮たり、葉野菜の葉先を使って煮浸し、芋や南瓜を煮たり 免疫力を高めて病気に負けない元気な体を作りましょう！</p> 				
お粥 豚肉のブルーン煮 ブロッコリーの煮物 かつおだし汁					
芋雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 ブルーン 赤ピーマン 鶏肉 ブロッコリー コーン缶 さつま芋 みかん 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。