



2021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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	水	牛丼 胡瓜とおくらの和え物 愛の泉ファイトスープ バナナ	さつま芋ぜんざい	オクラのネバネバは 整腸作用があり、 便秘の時などに おすすめです	牛肉 ツナ缶 金時豆	胚芽米 押麦 さつま芋	玉葱 ごぼう にんにく グリーンピース 生姜 胡瓜 オクラ りんご 人参 キャベツ 南瓜 バナナ
2	木	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ チキナーチャンプルー もずくのみそ汁 青切みかん	白ごまプリン ビスケット	青切みかんの美味しい 季節です。酸味と甘味 少しの苦みが夏の疲れ を回復してくれます	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 もずく	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 ごまプリン ビスケット	玉葱 からしな 人参 キャベツ えのき 葱 青切みかん
3	金	胚芽米雑穀御飯 カエリの佃煮(1歳児はぬぎ) 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ かちゅー湯 ドライブルーン	ふかし芋 酪農牛乳	園の酢の物はりんご酢 を使っています 酸味がまろやかです	カエリ 豚肉 ささみ 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび ごま はるさめ さつま芋	玉葱 ピーマン 生姜 人参 胡瓜 長ねぎ ブルーネ
4	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 オレンジ	マフィン 酪農牛乳	お野菜たっぷり のシチュー。 体の調子を整えて くれます	鶏もも肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび マフィン	南瓜 人参 玉葱 キャベツ しめじ クリームコーン缶 オレンジ
6	月	胚芽米雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ 人参シリシリー へちまのみそ汁 オレンジ	パンプキン カップケーキ 酪農牛乳	へちまは食物繊維と カリウムが多く 含まれていて 夏バテ予防になります	豚ミンチ 鶏ミンチ 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび カップケーキ	枝豆 にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ にら へちま えのき ねぎ オレンジ
7	火	胚芽米雑穀御飯 タンドライー鯉 ブロッコリーソテー 冬瓜のみそ汁 ドライブルーン	ドーナッツ 酪農牛乳	みんなでドーナッツ屋 さんに行った気分で 食べましょう！ 手作りドーナッツ！ 楽しみです	鮭 プレーンヨーグルト 鶏もも肉 酪農牛乳 卵	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 コーンスターチ	にんにく 生姜 玉葱 ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 冬瓜 まいだけ ブルーン
8	水	豚肉と野菜のカレーライス 温サラダ はつみつレモンラッシー	フルーツゼリー ビスケット	スパイシーなカレー とラッシーはよく あいます	豚肉 豚レバー スキムミルク プレーンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 すりごま はちみつ ゼリー ビスケット	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご 大根 南瓜 ブロッコリー レモン
9	木	沖縄そば 大根サラダ ぶどう	クファージュシー 酪農牛乳	愛の泉保育園のりんご ドレッシングをかける とお野菜もバクバク たべます！	豚肉 ちき揚げ ささみ ひじき 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 大根 胡瓜 ホールコーン缶 りんご ぶどう 乾燥椎茸
10	金	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 レバーのカレー風味唐揚げ 野菜イリチー かちゅー湯 ドライブルーン	ツナと卵のサンド りんごジュース	ポソポソして少し 食べにくいレバーです が唐揚げにすると 大好きです。レバーの ビタミンが免疫力を 高めてくれます	挽きわり納豆 糸削り節 豚レバー 豚肉 ツナ缶 卵	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 パン	オクラ にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉葱 にら 長ねぎ ブルーン
11	土	胚芽米雑穀御飯 大根イリチー じゃが芋のみそ汁 バナナ	紅いもパン 酪農牛乳	豚肉はビタミンBが 豊富です。疲労回復に 効果があり体を元気に してくれます	豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 パン もちぎび じゃが芋	大根 人参 にら 玉葱 バナナ
13	月	ミートソーススパゲティー グリーンサラダ (ドラゴンフルーツ) (1.2歳クラスはぬぎ) 豆乳 バナナ	青菜おにぎり 小魚 	今日のサラダには 赤と白のドラゴン フルーツが入ってい ます。種がたくさんで 見た目が華やかな 果物です	合ミンチ チーズ 調製豆乳 カエリ	スパゲティー はちみつ 胚芽米	玉葱 人参 ピーマン 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 レタス 胡瓜 コーン缶 りんご バナナ ドラゴンフルーツ
14	火	胚芽米雑穀御飯 味付けのり さばの香味焼き (1.2歳クラスは白身魚) 肉じゃが 茄子のみそ汁 青切みかん	ソーメンイリチー スティック胡瓜	おやつにソーメン イリチー、なんか いい感じですよ～ 玉葱や人参、ニラも 入って甘味があります	味付けのり さば 白身魚 豚肉 油揚げ ツナ缶	胚芽米 押麦 もちぎび すりごま じゃが芋 そうめん乾	生姜 葱 玉葱 人参 生しいたけ キャベツ 茄子 青切みかん にら 胡瓜

*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。



2021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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (カや熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
15	水	胚芽米雑穀御飯 ミヌダル パパイアイリチー わかめときのこのすまし汁 梨	たまごパン 酪農牛乳	ミヌダル。琉球料理を 子ども達にも伝えて いきたいですね！	豚肉 刻み昆布 ツナ缶 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび すりごま 卵パン	パパイア 人参 いら えのき 梨
16	木	お誕生会 (お弁当・水とう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	9月生まれのお友達 おめでとう ございます！			 
17	金	胚芽米雑穀御飯 豚カツ 豆腐チャンプルー かちゅー湯 グレープフルーツ	ヨーグルトパフェ	グレープフルーツの ビタミンCが夏の 疲れを和らげてくれ ます	豚肉 卵 ツナ缶 沖縄豆腐 糸削り節 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 玄米フレーク	キャベツ 人参 玉葱 長ねぎ パナナ グレープフルーツ ブルーベリーソース
21	火	うどん汁 大学芋 うさぎりんご	うさぎクッキー 酪農牛乳	今日は中秋の名月です 夜は家族でお月様を みてね。うさぎが 見えるかも・・・	豚肉 卵 酪農牛乳	うどん さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 大根 ごぼう 乾燥椎茸 生姜 りんご
22	水	お芋御飯 鮭のチャンチャン焼き 大根イリチー ほうれん草のみそ汁 梨	ブランジャムパン 酪農牛乳	チャンチャン焼き バターしょうゆ味の お野菜ときのこが 鮭ののっています	鮭 豚肉 厚揚げ 酪農牛乳	胚芽米 もちきび さつま芋 ごま ブランパン	キャベツ ホールコーン缶 玉葱 しめじ 大根 人参 いら ほうれん草 梨
24	金	沖縄そば 南瓜サラダ ぶどう	ポロポロジュシー チーズ	ポロポロジュシー 人気です。お家でも 作って食べてね！ かつお節のだし汁が 子供達を元気にして くれます	豚肉 ちき揚げ 卵 チーズ	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 南瓜 胡瓜 レーズン ぶどう 乾燥椎茸 よもぎ
25	土	鶏肉と根菜丼 ワカメのみそ汁 オレンジ	ブルーベリータルト 酪農牛乳	食物繊維豊富なごぼう やれんこんも子ども達 は大好きですよ！ 家庭でも使ってみてね	刻みのり 鶏もも肉 油揚げ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 ごま ブルーベリータルト	ごぼう 人参 れんこん いんげん ねぎ オレンジ
27	月	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜とみかんの和え物 コーンスープ ドライブルーン	シークワサーゼリー ビスケット	胡瓜とみかんの和え物 が好きなきりん組の 女の子、レシピを聞いて お母さんと一緒に作って とても美味しく出来た そうです！胡瓜が苦手な お父さんも喜んで食べた そうです！	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 鶏むね肉	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 セリー ビスケット	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 胡瓜 グリーンピース みかん缶 クリームコーン缶 ブルーン
28	火	胚芽米雑穀御飯 さばのみそ焼き (1.2歳クラスは白身魚) 千切りイリチー かき卵すまし汁 グレープフルーツ	ふかし芋 酪農牛乳	乾燥野菜は栄養分が 濃縮されています 値段も安定している ので野菜の高騰時に 使ってみてくださいね	さば 白身魚 豚肉 刻み昆布 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび すりごま さつま芋	生姜 切干大根 人参 乾燥椎茸 ほうれん草 グレープフルーツ
29	水	うっちゃんライス スープカレー 卵サラダ ブルーヨーグルト	いなり寿司 小魚	今日の給食は緑の仲間 が豊富です。体の調子 を整えて病気を予防して くれます	鶏もも肉 卵 カエリ プレーンヨーグルト スキムミルク いなり油揚げ	胚芽米 じゃが芋 ごま	キャベツ 人参 玉葱 南瓜 カットトマト缶 にんにく 生姜 ブロッコリー ブルーン ホールコーン缶
30	木	胚芽米雑穀御飯 鶏とじゃが芋の 味噌ソースかけ ひじきイリチー 絹ごし豆腐のすまし汁 ぶどう	クラッカー バナナ 乳酸菌飲料	秋の味覚ぶどう 保育園で食べやすい 様にカットして 提供しています	鶏もも肉 ひじき 豚肉 絹ごし豆腐	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 クラッカー	玉葱 生姜 にんにく 人参 いんげん えのき 葱 ぶどう パナナ

*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。



2021年9月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p>手づかみ食べ 離乳食に慣れた頃からは、食材に興味を持ち手づかみをしたい気持ちが大きくなります 手指や目の協調運動・感覚・言葉を育てる大切な時期です</p> 		<p>1 お粥 煮魚 おくら煮込み かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 豆と芋の煮物</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ごぼう グリンピース 胡瓜 おくら キャベツ 南瓜 かつお節</p>	<p>2 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 みかん</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 豆腐 豚肉 からし菜 キャベツ 青切みかん かつお節</p>	<p>3 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 ささみ かつお節 さつまいも プルーン</p>	<p>4 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 オレンジ かつお節</p>
	<p>6 お粥 ミンチと豆腐の煮物 野菜煮物 へちまのみそ汁</p> <p>枝豆雑炊 オレンジ</p> <p>米 豚ミンチ 豆腐 南瓜 玉葱 人参 キャベツ 枝豆 へちま オレンジ かつお節</p>	<p>7 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 冬瓜のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 プルーン</p> <p>米 鮭 玉葱 人参 ブロッコリー 鶏肉 冬瓜 プルーン かつお節 コーン缶</p>	<p>8 お粥 豚肉柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ヨーグルト</p> <p>米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 じゃが芋 大根 南瓜 ブロッコリー かつお節 ヨーグルト</p>	<p>9 お粥 豚肉柔らかか煮 野菜煮物 沖縄そば煮込み</p> <p>ポロポロジュシー ぶどう</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 大根 ささみ 胡瓜 コーン缶 ぶどう かつお節 沖縄そばの麺</p>	<p>10 お粥 レバーと野菜の煮込み おくら煮物 かつおだし汁</p> <p>南瓜雑炊 プルーン</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 豚レバー おくら キャベツ プルーン かつお節 南瓜</p>
<p>13 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン レタス 胡瓜 コーン缶 バナナ かつお節</p>	<p>14 お粥 煮魚 肉じゃが風 なすのみそ汁</p> <p>ソーメン煮込み 青切みかん</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 じゃが芋 椎茸 キャベツ 茄子 かつお節 ソーメン 青切みかん</p>	<p>15 お粥 豚肉柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 梨</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 梨 さつまいも</p>	<p>16 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 さつまいも</p>	<p>17 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナヨーグルト</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 豆腐 南瓜 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ</p>	
<p>20</p> <p>敬老の日</p>	<p>21 お粥 豚肉の柔らかか煮 さつまいもマッシュ 煮込みうどん汁</p> <p>野菜雑炊 りんご</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 大根 ごぼう さつまいも りんご かつお節 うどん</p>	<p>22 芋粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 梨</p> <p>米 さつまいも 鮭 玉葱 人参 キャベツ コーン 大根 豚肉 ほうれん草 かつお節 梨</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p>	<p>24 お粥 豚肉の柔らかか煮 南瓜煮物 沖縄そば煮込み</p> <p>ポロポロジュシー ぶどう</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 胡瓜 レーズン 椎茸 ぶどう かつお節 沖縄そばの麺</p>	
<p>27 お粥 マーボー豆腐風 胡瓜煮浸し かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 プルーン</p> <p>米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ 椎茸 グリーンピース 胡瓜 鶏肉 じゃが芋 かつお節 プルーン</p>	<p>28 お粥 煮魚 野菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ほうれん草 南瓜 かつお節 さつまいも</p>	<p>29 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 プレーンヨーグルト</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 じゃが芋 キャベツ ブロッコリー コーン缶 プレーンヨーグルト プルーン</p>	<p>30 お粥 鶏肉の柔らかか煮 じゃが芋と野菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ぶどう</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 豚肉 インゲン 絹ごし豆腐 かつお節 ぶどう</p>	<p>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、温かく見守りましょう！ 自分で食べる意欲を育てます 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！</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。