



2021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	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	金	お芋御飯 さんまのかば焼風 (1.2歳クラスは白身魚) 大根イリチー きのこのみそ汁 青切みかん	りんごパン 酪農牛乳	お芋にさんまに きのこ。秋の香りが してきますね! 秋の食材は冬に備えて 栄養分を貯めるので 甘味やうま味が増し 美味しくなるんですよ!	さんま 白身魚 豚肉 油揚げ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 もちきび さつまいも 黒ごま パン	生姜 大根 人参 にはら 玉葱 生しいたけ えのき 青切みかん
2	土	胚芽米雑穀御飯 肉豆腐炒め じゃが芋のみそ汁 オレンジ	スティックパン 酪農牛乳	沖縄豆腐は蛋白質 カルシウム、鉄分が 豊富です	豚肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま じゃが芋 パン	玉葱 からしな しめじ オレンジ
4	月	胚芽米雑穀御飯 魚のもみじ焼き 野菜イリチー 絹ごしのすまし汁 グレープフルーツ	雑穀味噌おにぎり 豆乳	保育園のもみじ焼きは みそ焼きの味噌に 人参すりおろしを 混ぜてオレンジ色に して、秋のもみじ みたいになりました	白身魚 豚肉 三枚肉 絹ごし豆腐 調整豆乳 味付けのり	胚芽米 押麦 もちきび 雑穀ミックス	人参 玉葱 キャベツ いんげん しめじ グレープフルーツ みつば
5	火	胚芽米雑穀御飯 カエリの佃煮 酢鶏 卵スープ りんご	ミルクパン 酪農牛乳	不足がちなカルシウム を手作りの小魚佃煮で 補います	カエリ 鶏もも肉 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 パン もちきび 白ごま	玉葱 人参 れんこん ピーマン 生しいたけ パイン缶 えのき トマト りんご
6	水	ドライカレー ゆで卵 愛の泉ファイトスープ バナナ	黒糖棒 豆乳 チーズ	ドライカレー きりん組の男の子 からのリクエスト メニューです	合ミンチ 鶏レバー 大豆 卵 調整豆乳 チーズ	胚芽米 黒糖棒	玉葱 人参 ピーマン にんにく 生姜 南瓜 トマト缶 レーズン キャベツ バナナ
7	木	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ 牛肉ピーマンソテー 春雨スープ 青切みかん	パンプキンサンド 酪農牛乳	少し苦手なピーマンです が、彩を良くし視覚で楽 しくいただけます!食前 にピーマンマンの絵本等 で導入をしています!	厚揚げ 牛肉 鶏むね肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび はるさめ 白ごま パン	大根 玉葱 ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく 白菜 人参 青切みかん 南瓜
8	金	胚芽米雑穀御飯 魚フライタルソース クープイリチー 茄子のみそ汁 ぶどう	ヨーグルト せんべい	昆布は食物繊維や ミネラルが豊富です ヨードが新陳代謝を 良くし風邪をひかない 元気な丈夫な体を作り ます	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 油揚げ 固形ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 カルシウムせんべい	玉葱 赤ピーマン パセリ 切干大根 人参 乾燥椎茸 茄子 葱 ぶどう
11	月	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ チキンの照煮 野菜イリチー かちゅー湯 オレンジ	シークワサー ゼリー 小魚 タンナファクルー	タンナファクルー かわいい名前です 子ども達に伝えたい ですね、沖縄のお菓子	挽きわり納豆 鶏もも肉 ツナ缶 糸削り節 ミニフィッシュ	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー タンナファクルー	玉葱 大根 生姜 人参 にんにく キャベツ いんげん 長ねぎ オレンジ
12	火	ハンバーガー (1歳クラスは御飯) コールスローサラダ チーズ ミネストローネ 青切みかん	ひじきおにぎり 乳酸ドリンク	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 たくさん食べてね!	合ミンチ 卵 チーズ 豚肉 ひじき レッドキドニー缶	バーガーパン 押麦 胚芽米 白ごま	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ レッド キャベツ りんご 大根 カットトマト缶 青切みかん
13	水	さばのほぐし丼 (1.2歳クラスは鮭) 根菜すりながし汁 ぶどう	コーンブレッド 酪農牛乳	れんこんは食物繊維が 豊富で便秘におすめ です。すり流しだと摂りや すいですね。意外ですが ビタミンCも豊富です	さば 鮭 卵 酪農牛乳	胚芽米 白ごま はちみつ 小麦粉	しその葉 生姜 大根 からしな 人参 れんこん ぶどう クリームコーン缶 コーンリッツ
14	木	ソーキそば シークワサーなます バナナ	秋のチーズリゾット ドライブルー	沖縄県産シークワサー の季節です。魚料理や お肉料理にかけても 美味しいですよ~ 今日はなますでいた だきます	豚肉 かまぼこ 鶏もも肉 チーズ 粉チーズ	沖縄そば 胚芽米 さつまいも	葱 大根 人参 バナナ シークワサー 玉葱 まいたけ パセリ ブルー
15	金	胚芽米雑穀御飯 鮭のきのこバターソテー 豆腐チャンプルー わかめのみそ汁 梨	黒胡麻はちみつパン 酪農牛乳	色々なきのこがスーパ ーに出回っています お子さんと一緒に 比べながら買い物 してみてくださいね! 楽しいと思います	鮭 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 パン はちみつ	玉葱 ホールコーン缶 しめじ 生しいたけ 人参 キャベツ にはら 梨
16	土	和風そぼろ丼 大根のみそ汁 ドライブルー	キャロット カップケーキ 酪農牛乳	和風そぼろ丼はミンチ の中に漬して絞った 豆腐をプラスして 蛋白質はアップ脂肪分を 減らしたそぼろになっ ています	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 カップケーキ	人参 いんげん 大根 乾燥椎茸 生姜 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。





2021年10月 幼児食予定献立表



愛の泉保育園

日		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)
18	月	胚芽米雑穀御飯 チキンナゲット からし菜麩イリチー アーサのみそ汁 ぶどう	子どもに人気の 手作りナゲット! 簡単なのでお家でも 作ってみてね!	ささみミンチ 豚肉 卵 沖縄豆腐 アーサ きな粉	胚芽米 押麦 車心 もちきび 小麦粉 白ごま	キャベツ からしな 人参 えのき ぶどう
19	火	お誕生会 (お弁当・すいとう)	10月生まれのお ともだちへ おめでとうございます			
20	水	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉のブルーン炒め 南瓜甘煮 ごぼうのみそ汁 青切りみかん	今日の豚肉はブルーンの 優しい甘味で味付けして います。便秘時には ブルーヨーグルトも おすすめです	味付けのり 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 さつま芋 小麦粉	玉葱 ブルーン 生姜 赤ピーマン 南瓜 人参 ごぼう 青切りみかん
21	木	豚肉ときのこのカレー 白菜とりんごのサラダ 豆乳 バナナ	れんこんチップ! お芋チップ! 季節のお野菜を シンプルにいただきます	豚肉 鶏レバー スキムミルク 調製豆乳 あおのり粉	胚芽米 じゃが芋 さつま芋 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 まいだけ えのき 生しいたけ りんご 白菜 コーン缶 パナナ レースン れんこん
22	金	ラーメン スティック大根 梨	子どもも大人も ラーメン!と聞くと テンションが上がります。	なると 豚肉 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	中華めん 白ごま 胚芽米	玉葱 人参 にんにく 生姜 長ねぎ もやし にら ホールコーン缶 大根 梨
23	土	胚芽米雑穀御飯 すきやき風 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	白菜に含まれるカリウム は体の中の不要になった 物を外に排出する働き があります	豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび タルト	白菜 玉葱 生しいたけ 南瓜 グレープフルーツ ねぎ
25	月	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き パイパイイリチー ほうれん草のみそ汁 オレンジ	人気メニューの 魚のコーン焼き! 魚にコーンとマヨネーズ を混ぜたソースをかけて オープンで焼きます 簡単なのでお家でも 作ってみてね!	白身魚 刻み昆布 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋	クリームコーン缶 人参 パセリ パパイア ニラ ほうれん草 しめじ オレンジ
26	火	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き ふるふさ大根 うどん汁 ドライブルーン	きなこは何から 出来ているでしょうか? お子さんにクイズして みてくださいね!	豚肉 いなり油揚げ わかめ きな粉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび すりごま うどん 芋くず タピオカ	玉葱 赤ピーマン ピーマン 生姜 大根 ねぎ ブルーン
27	水	ブランコッペパン チキンのオープン焼き アスパラソテー 南瓜とコーンのスープ バナナ	ブランパンのブランは 小麦の一番外側の部分 で食物繊維、ビタミン類 が豊富に含まれています 香ばしくて美味しいです よ!	鶏もも肉 チーズ 豚肉 スキムミルク 調製豆乳	パン じゃが芋 くり 胚芽米	玉葱 赤ピーマン 人参 パセリ キャベツ アスパラガス 南瓜 クリームコーン缶 バナナ 乾燥椎茸
28	木	胚芽米雑穀御飯 納豆削り和え さば味噌煮 (1.2歳クラスは白身魚) 人参シリシリ かちゅー湯 グレープフルーツ	保育園のぜんざいは 団子の代わりに さつま芋を入れています 優しい甘味があって トロミもついて美味しく 仕上がります	挽きわり納豆 糸削り節 さば 白身魚 豚肉 卵 金時豆	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋	生姜 人参 キャベツ にら 長ねぎ グレープフルーツ
29	金	中華丼 ポイルコーン かき卵すまし汁 りんご	手作りのパンブキン プリン、喜んでもらえ るかな?楽しみですね!	豚肉 卵 酪農牛乳 生クリーム セラチン ミニフィッシュ	胚芽米 白ごま	白菜 人参 玉葱 生しいたけ 南瓜 だけのご水煮 りんご スイートコーン 豆みょう
30	土	胚芽米雑穀御飯 トマトシチュー わかめのみそ汁 オレンジ	トマトシチューの酸味を スキムミルクとチーズ を入れてまろやかに しています	豚肉 スキムミルク プロセスチーズ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 パン	玉葱 人参 トマト缶 セロリー 生しいたけ 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。



2021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 芋粥 煮魚 大根煮込み 玉葱のみそ汁</p>	<p>2 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 じゃが芋のみそ汁</p>
				<p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 玉葱 人参 白身魚 ブロッコリー 大根 豚肉 椎茸 南瓜 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 玉葱 人参 南瓜 豆腐 豚肉 からし菜 じゃが芋 しめじ オレンジ かつお節</p>
<p>4 お粥 煮魚 野菜煮物 豆腐のみそ汁</p>	<p>5 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>6 お粥 レバーの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>7 お粥 煮奴 野菜と春雨の煮込み かつおだし汁</p>	<p>8 お粥 煮魚 野菜煮物 茄子のみそ汁</p>	
<p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ 米 白身魚 絹ごし豆腐 玉葱 人参 豚肉 キャベツ インゲン さつまいも かつお節</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 トマト りんご かつお節 南瓜</p>	<p>野菜雑炊 バナナヨーグルト 米 鶏レバー 合ミンチ 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 ピーマン レーズン バナナ かつお節 プレーンヨーグルト</p>	<p>野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 絹ごし豆腐 大根 ピーマン 白菜 かつお節 ブロッコリー 春雨 南瓜</p>	<p>野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 茄子 南瓜 ブロッコリー ぶどう かつお節</p>	
<p>11 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>12 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>13 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>14 お粥 煮奴 野菜煮物 沖縄そば煮込み</p>	<p>15 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>16 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 大根のみそ汁</p>
<p>野菜雑炊 オレンジ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 キャベツ インゲン 南瓜 かつお節 オレンジ</p>	<p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 大根 南瓜 ブロッコリー さつまいも かつお節</p>	<p>野菜雑炊 ぶどう 米 鮭 玉葱 人参 からし菜 大根 ぶどう かつお節 じゃが芋</p>	<p>野菜雑炊 芋とブルーの煮物 米 豚肉 玉葱 人参 大根 南瓜 バナナ さつまいも 鶏肉 プルーン かつお節 沖縄そばの麺 ブロッコリー</p>	<p>野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 鮭 玉葱 人参 椎茸 豆腐 豚肉 キャベツ りんご かつお節 コーン缶 プレーンヨーグルト</p>	<p>野菜雑炊 プルーン 米 豆腐 豚ミンチ 南瓜 玉葱 人参 インゲン 大根 かつお節 プルーン</p>
<p>18 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>19 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>20 お粥 豚肉の柔らか煮 南瓜煮物 ごぼうのみそ汁</p>	<p>21 お粥 レバーの煮込み 白菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>22 お粥 豚肉の柔らか煮 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 南瓜のみそ汁</p>
<p>野菜雑炊 ぶどう 米 豆腐 ささみミンチ 玉葱 人参 豚肉 キャベツ からし菜 ぶどう 南瓜 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 ヨーグルとりんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー かつお節 南瓜 りんご プレーンヨーグルト</p>	<p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 ごぼう かつお節 さつまいも</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 鶏レバー じゃが芋 椎茸 白菜 かつお節 コーン缶 レーズン さつまいも</p>	<p>野菜雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 人参 もやし コーン缶 大根 かつお節 梨 南瓜</p>	<p>野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 豆腐 玉葱 白菜 人参 椎茸 南瓜 かつお節 グレープフルーツ ブロッコリー</p>
<p>25 お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁</p>	<p>26 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮込み 煮込みうどん汁</p>	<p>27 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>28 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>29 お粥 豚肉の柔らか煮 コーン煮物 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>野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ほうれん草 かつお節 しめじ 南瓜 オレンジ さつまいも</p>	<p>野菜雑炊 プルーン 米 豚肉 玉葱 人参 大根 ピーマン かつお節 うどん プルーン じゃが芋 ブロッコリー</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 南瓜 キャベツ 豚肉 かつお節 バナナ</p>	<p>芋と豆の雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 白身魚 キャベツ かつお節 南瓜 グレープフルーツ さつまいも 金時豆</p>	<p>南瓜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 白菜 椎茸 コーン りんご かつお節 南瓜 ブロッコリー</p>	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 豆腐 玉葱 じゃが芋 セロリ しいたけ かつお節 オレンジ 南瓜 人参 ブロッコリー</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。