



2021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	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	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 みかん	オレンジケーキ 豆乳	魚のもみじ焼きは 人参のすりおろしを 味噌と混ぜて秋っぽく もみじ色にしてみました	白身魚 豚肉 卵 絹ごし豆腐 調整豆乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 小麦粉 もちぎび マーマレード	人参 玉葱 キャベツ いんげん しめじ みつば みかん
2	火	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜とわかめのナムル 卵スープ 柿	ヨーグルト かた焼きせんべい	大好きなマーボー豆腐 副菜のお野菜も一緒に 食べてバランスを整え ます	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 卵 固形ヨーグルト	胚芽米 押麦 白ごま もちぎび すりごま せんべい	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 グリーンピース 胡瓜 クリームコーン缶 パセリ 柿
4	木	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 南瓜そぼろ煮 キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	きなこパン 酪農牛乳	手軽に調理できる 卵は色々な栄養素が 豊富に入っています	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 合ミンチ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび パン	人参 ねぎ 乾燥椎茸 南瓜 玉葱 キャベツ グリーンピース グレープフルーツ
5	金	芋くりおこわ 鮭の照焼き クープイリチー きのこのみそ汁 ドライブルー	ツナと卵のサンド 酪農牛乳	お芋とくりのおこわ 小豆も入ってうすい ピンク色のモチモチ 食感のおこわです 秋ですね!	小豆水煮缶 鮭 卵 刻み昆布 豚肉 ツナ缶 酪農牛乳	胚芽米 もち米 ごま さつま芋 くり 食パン	切干大根 人参 乾燥椎茸 玉葱 まいたけ えのき ブルー
6	土	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 大根のすまし汁 グレープフルーツ	りんごタルト 酪農牛乳	みそ味にすると お肉もお野菜もよく 食べますよ!	豚肉 厚揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび タルト	キャベツ 玉葱 人参 生しいたけ 大根 豆みょう グレープフルーツ
8	月	雑穀ミックス御飯 ミヌダ 野菜イリチー ゆし豆腐汁 みかん	チリコンカン 野菜クラッカー 野菜とぶどうの ジュース	少し苦手な豆類ですが チリコンカンは 食べやすいみたいです	豚肉 ツナ缶 アーサ ゆし豆腐 大豆 レッドキドニー缶 合ミンチ	胚芽米 雑穀ミックス すりごま 野菜クラッカー	キャベツ 人参 玉葱 いんげん みかん にんにく トマト缶
9	火	ハヤシライス シークワサーなます 豆乳 ドライブルー	台湾カステラ 酪農牛乳	台湾カステラに挑戦! ベーキングパウダーは 使わず、卵の力で ふわふわに! 楽しみですね!	豚肉 スキムミルク 調整豆乳 酪農牛乳 卵	胚芽米 小麦粉	生姜 にんにく 玉葱 人参 まいたけ 大根 えのき トマト缶 シークワサー ブルー
10	水	沖縄そば 白菜とりんごのサラダ バナナ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	沖縄そばの日は緑の 食品の仲間が不足 です。夕食は野菜料理 でお願いします	豚肉 かまぼこ ツナ缶 三枚肉 味付けのり 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米 雑穀ミックス	玉葱 人参 葱 白菜 りんご コーン缶 バナナ
11	木	親子丼 カエリの佃煮 (2歳クラスより) 愛の泉ファイトスープ りんご	カップケーキ 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ で子ども達の味覚を 育てます	刻みのり 鶏むね肉 卵 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 白ごま カップケーキ	玉葱 人参 椎茸 キャベツ 南瓜 りんご
12	金	フィッシュバーガー 千切りキャベツ ミネストローネ 柿	青菜おにぎり 酪農牛乳	上手にサンドして 食べれるかな? スープのお野菜も豆も ちゃんと食べてね!	白身魚 卵 豚肉 レッドキドニー缶 味付けのり 酪農牛乳	コッパン 小麦粉 押麦 胚芽米	玉葱 赤ピーマン 人参 パセリ 大根 キャベツ トマト缶 レッドキャベツ 柿
15	月	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 パイアチャンプルー ほうれん草のみそ汁 みかん	たまごパン 酪農牛乳	みかんの美味しい 季節ですね、 ビタミンCが豊富で 冬の体調不良から 体を守ります	鶏もも肉 豚肉 厚揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 卵パン	玉葱 大根 生姜 にんにく パパイア 人参 なら えのき ほうれん草 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。



食欲の秋



2021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	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)
16	火	胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮 (1.2歳クラスは白身魚) 鶏ごぼう炒め かちゅー湯 ぶどう	ポロポロジュシー 小魚	さんまの梅煮は梅干しと酢のクエン酸の力で骨まで柔らかくなってカルシウムが食べれていいですね!	さんま 白身魚 鶏むね肉 糸削り節 豚肉 小魚	胚芽米 押麦 ごま もちぎび	ごぼう 人参 長ねぎ れんこん ぶどう 椎茸 ニラ
17	水	ドライカレー ステック野菜 はつみつレモンラッシャー	豆乳ココア バナナ 野菜クラッカー	きりん組の男の子からリクエスト! ドライカレーです	合ミンチ 鶏レバー 大豆 酪農牛乳 プレーンヨーグルト 調製豆乳 卵 スキムミルク	胚芽米 はちみつ 野菜クラッカー	玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト缶 大根 胡瓜 レモン バナナ
18	木	胚芽米雑穀御飯 納豆 チキンから揚げ 温サラダ かちゅー湯 梨	さつま芋ぜんざい	大好きなから揚げ! 副菜のサラダも一緒に食べてバランスを整えます	挽きわり納豆 金時豆 糸削り節 鶏もも肉	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 すりごま さつま芋	生姜 にんにく 大根 南瓜 ブロッコリー 長ねぎ 梨
19	金	発芽玄米御飯 魚のカレー風味ムニエル ひじきイリチー チムシンジ汁 ドライブルーン	クリームチーズ クッキー 酪農牛乳	チムシンジ汁はレバーを煎じて野菜と一緒に煮込みます。体力の回復・増強になります	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 豚レバー クリームチーズ 酪農牛乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉 じゃが芋	人参 にはら 大根 にんにく ブルーン
20	土	胚芽米雑穀御飯 クリームシチュー わかめのすまし汁 みかん	ブルーベリータルト 酪農牛乳	シチューにスキムミルクを入れてカルシウムアップ↑↑	鶏むね肉 酪農牛乳 スキムミルク わかめ	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 ブルーベリータルト	人参 玉葱 キャベツ しめじ みかん クリームコーン缶
22	月	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	今日のお弁当は何か入っているかな? 楽しみですね!			
24	水	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き おからイリチー ほうれん草のみそ汁 りんご	スイートポテト 酪農牛乳	おからイリチーはだし汁を入れて炒め煮にして食べやすくしています	白身魚 おから 豚肉 ひじき 酪農牛乳 スキムミルク	胚芽米 押麦 もちぎび さつま芋	クリームコーン缶 パセリ 人参 りんご 乾燥椎茸 ほうれん草
25	木	沖縄そば 柿なます バナナ	ツナマヨおにぎり 酪農牛乳	柿の美味しい季節です 今日のはなますに入れて秋を感じます	豚肉 かまぼこ ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 大根 柿 バナナ
26	金	クファージュシー ささみの酢味噌和え 魚汁 ぶどう	野菜とチーズの キッシュ 酪農牛乳	園ではブドウは誤飲予防の為、カットして提供しています	豚肉 ひじき ささみ 赤魚 昆布 鶏むね肉 酪農牛乳 卵 プロセスチーズ	胚芽米 パイシート	人参 乾燥椎茸 葱 ほうれん草 もやし 大根 ねぎ ぶどう 玉葱 ブロッコリー
27	土	鶏肉と根菜の丼 さつま芋のみそ汁 オレンジ	南瓜パン 酪農牛乳	ごぼうやれんこんの入った丼、カミカミ噛む力を育てます	刻みのり 鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 白ごま さつま芋 パン	ごぼう れんこん 人参 いんげん 玉葱 葱 オレンジ
29	月	胚芽米雑穀御飯 さばの竜田揚げ (1.2歳クラスは白身魚) 白菜のオイスターソテー かちゅー湯 みかん	モダン焼き ぶどうジュース	白菜のオイスターソテーはお野菜もきのこもだけのこも入っていますがよく食べますよ!	さば 白身魚 豚肉 糸削り節 豚ミンチ 卵 あおのり粉	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 中華めん	生姜 白菜 人参 玉葱 生しいたけ たけのこ水煮 長ねぎ みかん キャベツ
30	火	胚芽米雑穀御飯 カエリの佃煮 (2歳クラスより) 酢鶏 卵スープ りんご	ヨーグルトパフェ	ヨーグルトは腸内環境を整える働きがあります。すりおろし大根ヨーグルトもおすすめてです	カエリ 鶏もも肉 卵 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび 白ごま コーンフレーク	玉葱 人参 れんこん ビーマン 生しいたけ パイン缶 えのき トマト りんご バナナ みかん缶

* 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11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 豆腐のみそ汁	2	お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁	3		4	お粥 豆腐の煮物 南瓜のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	5	芋粥 煮魚 大根煮込み 玉葱のみそ汁	6	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 大根のみそ汁
野菜雑炊 みかん		野菜雑炊 柿ヨーグルト		野菜雑炊 ブルーン		野菜雑炊 南瓜煮物		野菜雑炊 さつまいもマッシュ			
米 玉葱 人参 白身魚 キャベツ インゲン 豚肉 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 みかん		米 玉葱 人参 グリーンピース 豆腐 豚ミンチ 大根 胡瓜 柿 プレーンヨーグルト さつまいも かつお節		米 玉葱 人参 南瓜 豆腐 合ミンチ キャベツ グリーンピース かつお節 鶏ミンチ ブロッコリー		米 玉葱 人参 鮭 ブロッコリー 大根 豚肉 椎茸 南瓜 かつお節		米 玉葱 人参 南瓜 豆腐 豚肉 キャベツ 大根 椎茸 かつお節 さつまいも			
8	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 ゆし豆腐汁	9	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	10		お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮物 沖縄そば煮込み汁	11	お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	12	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	13
野菜雑炊 みかん		野菜雑炊 ブルーン		野菜雑炊 バナナ		野菜雑炊 りんご		野菜雑炊 柿			
米 豚肉 ゆし豆腐 玉葱 人参 インゲン キャベツ みかん かつお節 合ミンチ 南瓜		米 豚肉 玉葱 人参 大根 南瓜 ブロッコリー ブルーン かつお節 絹ごし豆腐		米 豚肉 玉葱 人参 白菜 りんご コーン缶 バナナ 絹ごし豆腐 かつお節 プレーンヨーグルト		米 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 キャベツ 南瓜 りんご かつお節 ブロッコリー 絹ごし豆腐		米 白身魚 玉葱 人参 赤ピーマン キャベツ 大根 豚肉 柿 かつお節			
15	お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁	16	お粥 煮魚 ごぼうの煮物 かつおだし汁	17	お粥 ミンチと野菜の煮込み 大根煮物 かつおだし汁	18	お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	19	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	20	お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 みかん		ポロポロジュシー ぶどう		野菜雑炊 ヨーグルトバナナ		野菜雑炊 芋と豆の煮物		野菜雑炊 ブルーン		野菜雑炊 みかん	
米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ほうれん草 かつお節 南瓜 絹ごし豆腐 みかん		米 白身魚 玉葱 人参 ごぼう 鶏肉 ブロッコリー 南瓜 かつお節 豚肉 椎茸		米 合ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 鶏レバー 大根 胡瓜 プレーンヨーグルト バナナ かつお節		米 鶏肉 玉葱 人参 大根 南瓜 ブロッコリー 金時豆 さつまいも かつお節		米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 豚レバー 大根 じゃが芋 かつお節 ブルーン ブロッコリー		米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ しめじ じゃが芋 かつお節 みかん	
22	お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁	23		24	お粥 煮魚 おからと野菜の煮込み ほうれん草のみそ汁	25	お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 沖縄そば煮込み汁	26	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の煮物 魚汁	27	お粥 チキンの柔らか煮 ごぼう煮物 さつまいものみそ汁
野菜雑炊 さつまいもマッシュ		野菜雑炊 芋とりんごの煮物		野菜雑炊 バナナ		チキン雑炊 ぶどう		野菜雑炊 ブルーン			
米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 かつお節 さつまいも		米 白身魚 玉葱 人参 おから ほうれん草 りんご さつまいも ブロッコリー かつお節		米 豚肉 玉葱 人参 大根 バナナ 絹ごし豆腐 南瓜 ブロッコリー かつお節 沖縄そばの麺		米 豚肉 玉葱 人参 ささみ ほうれん草 もやし 白身魚 大根 ぶどう ブロッコリー かつお節		米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう インゲン さつまいも かつお節 ブルーン 絹ごし豆腐			
29	お粥 煮魚 白菜煮込み かつおだし汁	30		お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	<p>季節の変わり目で、体調を崩しやすくなっています。 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> 						
野菜雑炊 みかん		野菜雑炊 フルーツヨーグルト									
米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 白菜 椎茸 キャベツ 豚ミンチ かつお節 ブロッコリー		米 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 トマト かつお節 りんご プレーンヨーグルト バナナ									

* 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。