



2022年 9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 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	木	胚芽米雑穀御飯 納豆 さばの香味焼き (1,2歳児クラスは白身魚) 胡瓜のみぞれ和え 茄子のみそ汁 グレープフルーツ	保育園の大根おろしは 火を通してあるので 大根の甘味がでて 苦くありません、 いい感じですよ！	挽きわり納豆 さば 糸削り節 白身魚 わかめ 油揚げ 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび すりごま さつま芋 小麦粉 白ごま	生姜 葱 大根 胡瓜 茄子 玉葱 人参 グレープフルーツ
2	金	胚芽米雑穀御飯 お豆腐ステーキ タマネーイリチー チムシンジ バナナ	チムシンジ汁は 滋養強壮にいいと 言われています。 病気に負けない元気な 体を作ります	厚揚げ 沖縄豆腐 豚肉 豚レバー チーズ	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋	玉葱 えのき にんにく キャベツ 人参 大根 にら バナナ 乾燥椎茸
3	土	胚芽米御飯 クリームシチュー わかめのすまし汁 オレンジ	シチューにスキム ミルクをプラスして 不足がちなカルシウム を補っています。	鶏むね肉 わかめ スキムミルク ツナ缶 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 食パン	人参 玉葱 キャベツ しめじ グリンピース クリームコーン缶 葱 オレンジ コーン缶
5	月	胚芽米雑穀御飯 ミスダル パパイヤイリチー ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	パパイヤイリチーに 使う青パパイヤは別名 乳瓜ともいうそうです 、、、、白い乳っぽい のが出てきますよね！	豚肉 刻み昆布 ツナ缶 ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび すりごま カルシウムせんべい	パパイヤ 人参 にら ほうれん草 えのき グレープフルーツ
6	火	お芋御飯 鮭のチャンチャン焼き 大根の煮物 かき卵のみそ汁 青切みかん	チャンチャン焼き かわいいネーミング ですね！お魚の上に お野菜とバターを のせて焼きます	鮭 鶏むね肉 卵 いなり油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋 もちきび ごま	キャベツ 大根 人参 クリームコーン缶 生しいたけ いんげん 玉葱 葱 青切みかん
7	水	もずく丼 スティック甘酢 小魚 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	沖縄黒糖はミネラルが 豊富に含まれています 料理に使うとコクが でて美味しくなります	もずく 豚ミンチ 卵 ミニフィッシュ 酪農牛乳	胚芽米 黒糖	生姜 ビーマン 大根 赤ピーマン 胡瓜 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 ブルー コーン
8	木	胚芽米雑穀御飯 魚のチーズ焼き ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁 バナナ	少し苦手な豆料理 ですが、チリコンカン をクラッカーにのせる と子供達よく食べます よ！	白身魚 チーズ 豚肉 沖縄豆腐 卵 大豆 レッドキドニー缶 豚ミンチ	胚芽米 押麦 もちきび ノンソルトクラッカー	玉葱 赤ピーマン 人参 ピーマン ゴーヤー 冬瓜 葱 バナナ トマト缶 にんにく
9	金	うどん汁 大学芋 うさぎりんご 	明日は中秋の名月です 晴れたらいいな～	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
10	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	今日の給食は緑の中間 が不足です。 夕食は野菜料理を お願いします	豚肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 食パン	玉葱 ほうれん草 乾燥椎茸 オレンジ
12	月	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 魚のから揚げ 野菜チャンプルー かちゅー湯 ドライブルー	月曜日はかちゅー湯 飲んで元気に過こし ましょう！かつお節が 週末の疲れを回復して くれます	味付けのり 白身魚 あおのり粉 沖縄豆腐 豚肉 糸削り節 卵 ツナ缶 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 からしな 長ねぎ ブルー にら
13	火	カレーライス グリーンサラダ (3歳児クラスより ドラゴンフルーツ入り) 卵のすまし汁 グレープフルーツ	今日のサラダには ドラゴンフルーツが 入っています。 食べた事あるかな？	豚肉 豚レバー 卵 スキムミルク ヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 野菜クラッカー	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 りんご レタス コーン缶 ドラゴンフルーツ 椎茸 グレープフルーツ
14	水	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ ひじきイリチー さつま芋のみそ汁 青切みかん	人気のレバーペースト サンド。保育園の レバーペーストは少し カレー粉が入っていて 食べやすく美味しく ですよ！	白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ 鶏レバー 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋 食パン	玉葱 人参 いんげん ごぼう 葱 青切みかん

*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。





2022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)
15	木	胚芽米雑穀御飯 納豆味噌 うちなー風煮物 愛の泉ファイトスープ バナナ	ゼリー 小魚 全粒粉ビスケット	愛の泉ファイトスープ キャベツ・玉葱・人参 南瓜を水で煮込んだ 無塩のスープです。 野菜の甘味を感じ子供 達の味覚を育てます	挽きわり納豆 豚肉 厚揚げ 昆布 ミニフィッシュ	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー 全粒粉ビスケット	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 バナナ
16	金	胚芽米雑穀御飯 豚カツ 冬瓜ソテー わかめのみそ汁 梨	ジャムパン 乳酸ドリンク	明日は運動会！ トンカツ食べて 頑張りま〜す！	豚肉 卵 わかめ	胚芽米 押麦 パン もちきび 小麦粉	冬瓜 人参 乾燥椎茸 にら 生姜 まいたけ 玉葱 ねぎ 梨
20	火	胚芽米雑穀御飯 魚のもみじ焼き 千切りイリチー ゆし豆腐汁 オレンジ	ココアとベリーの スコーン 酪農牛乳	もみじ焼きは人参を すりおろしてもみじ っぽくかわいい オレンジ色にしました	白身魚 豚肉 卵 刻み昆布 ゆし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	人参 切干大根 ねぎ 乾燥椎茸 オレンジ クランベリー
21	水	ハンバーガー (1歳児クラスは御飯) コールスローサラダ チキンと野菜のスープ ぶどう	味噌おにぎり 酪農牛乳	ファーストフードに 行った気分で ハンバーガー！サラダ とスープ、果物も食べ てバランス良く！	合ミンチ 卵 ツナ缶 スキムミルク 鶏肉 味付けのり 酪農牛乳	バーガーパン 胚芽米	玉葱 人参 生姜 キャベツ パイン缶 冬瓜 えのき 葱 ぶどう
22	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	9月生まれのお ともたち〜 おめでとう〜			
24	土	和風そぼろ丼 大根のみそ汁 グレープフルーツ	タルト 酪農牛乳	そぼろの豚ミンチを 半分量、潰した豆腐 を混ぜて脂肪分は 減って蛋白質アップ↑	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 タルト	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 大根 ほうれん草 グレープフルーツ
26	月	沖縄そば おからサラダ グレープフルーツ	クファージュシー 麦茶	ポテトサラダの じゃが芋をおからに 替えて作るおから サラダ。蛋白質、鉄分 カルシウムが豊富です	豚肉 おから ひじき	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 胡瓜 トマト コーン缶 グレープフルーツ 乾燥椎茸
27	火	とうもろこし御飯 チキントマト煮 マッシュポテト ほうれん草のみそ汁 梨	マーラーカオ 酪農牛乳	おやつのマラーカオ 少量のしょうゆと練乳 の入ったふわふわの 中華風蒸しケーキです	鶏もも肉 チーズ 酪農牛乳 卵	胚芽米 もちきび じゃが芋 小麦粉	コーン缶 玉葱 パセリ キャベツ トマト缶 ほうれん草 人参 梨 しめじ
28	水	胚芽米雑穀御飯 納豆 さばのみそ煮 (1.2歳児クラスは白身魚) 人参シリシリ きのこのすまし汁 バナナ	黒糖くずもち 豆乳	黒糖くずもちに 使われているきな粉は 何から出来ている でしょ〜うか？ 子供達にクイズして みてくださいね 大豆です	挽きわり納豆 さば 糸削り節 白身魚 豚ばら肉 卵 わかめ きな粉 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 芋くず タピオカ	生姜 人参 キャベツ にら えのき バナナ
29	木	牛丼 温サラダ 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	ドーナッツ 酪農牛乳	牛肉は良質な蛋白質 ビタミンや鉄分も 多く含まれていて 夏バテ予防になります	牛肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 すりごま ドーナッツ	玉葱 人参 ごぼう 糸こんにゃく 大根 グリンピース 南瓜 ブロッコリー 長ねぎ グレープフルーツ
30	金	胚芽米雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ クープイリチー 南瓜のみそ汁 オレンジ	さつま芋ぜんざい	昆布には食物繊維や ミネラルが多く含ま れています。クープ イリチーは子供達にも 食べやすくして おすすめですよ	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 金時豆	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	玉葱 赤ピーマン 人参 パセリ 切干大根 南瓜 乾燥椎茸 葱 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。



2022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でてきます 手指や目の協調運動・感覚・言葉を育てる大切な時期です 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！ 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>			<p>1 お粥 煮魚 大根煮物 茄子のみそ汁</p>	<p>2 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 レバー汁</p>	<p>3 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁</p>
			<p>さつまいも雑炊 グレープフルーツ 米 白身魚 玉葱 人参 大根 胡瓜 茄子 南瓜 かつお節 さつまいも グレープフルーツ</p>	<p>ポロポロジュシー バナナ 米 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 豚肉 豚レバー 大根 じゃが芋 バナナ かつお節</p>	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ しめじ じゃが芋 グリーンピース かつお節 オレンジ</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 さつまいも粥 煮魚 大根煮物 玉葱のみそ汁</p>	<p>7 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>8 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 冬瓜のみそ汁</p>	<p>9 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み うどん煮込み汁</p>	<p>10 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 さつまいもマッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 絹ごし豆腐 南瓜 さつまいも かつお節</p>	<p>野菜雑炊 みかん 米 さつまいも 玉葱 人参 鮭 キャベツ 大根 鶏肉 インゲン かつお節 青切みかん</p>	<p>コーン雑炊 ブルーン 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ ピーマン 大根 胡瓜 キャベツ 南瓜 ブルーン コーン</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豆腐 豚肉 冬瓜 かつお節 バナナ ピーマン</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 大根 ごぼう さつまいも うどん かつお節 りんご</p>	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 かつお節 オレンジ</p>
<p>12 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>13 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁</p>	<p>14 お粥 煮魚 野菜煮物 さつまいものみそ汁</p>	<p>15 お粥 豚肉の柔らか煮 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>16 お粥 豚肉の柔らか煮 冬瓜ンブシー かつおだし汁</p>	<p>17</p> 
<p>野菜雑炊 ブルーン 米 豚肉 玉葱 人参 白身魚 豆腐 キャベツ からし菜 かつお節 ブルーン</p>	<p>野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 豚レバー じゃが芋 冬瓜 レタス コーン 南瓜 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 インゲン さつまいも ごぼう かつお節 鶏レバー</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 納豆 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 南瓜 バナナ かつお節</p>	<p>野菜雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐 梨</p>	
<p>19</p> 	<p>20 お粥 煮魚 野菜煮物 ゆし豆腐汁</p>	<p>21 お粥 煮魚 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</p>  <p>秋分の日</p>	<p>24 お粥 豆腐煮物 豚ミンチと野菜の煮込み 大根のみそ汁</p>
	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ゆし豆腐 南瓜 オレンジ ブロッコリー かつお節</p>	<p>野菜雑炊 ぶどう 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 合ミンチ キャベツ 冬瓜 鶏肉 ぶどう かつお節</p>	<p>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 さつまいも ブルーン</p>		<p>野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ インゲン 大根 ほうれん草 かつお節 グレープフルーツ</p>
<p>26 お粥 豚肉の柔らか煮 おからと野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>27 お粥 鶏肉の柔らか煮 マッシュポテト ほうれん草のみそ汁</p>	<p>28 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>29 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜の煮込み 豆腐のみそ汁</p>	<p>30 お粥 煮魚 野菜煮物 南瓜のみそ汁</p>	<p>お粥 煮魚 野菜煮物 南瓜のみそ汁</p> 
<p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 おから 胡瓜 トマト コーン かつお節 さつまいも</p>	<p>野菜雑炊 梨 米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 ほうれん草 かつお節 コーン 梨</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 白身魚 玉葱 人参 納豆 キャベツ バナナ 南瓜 ブロッコリー かつお節</p>	<p>野菜雑炊 すいか 米 牛肉 玉葱 人参 ごぼう グリンピース 大根 南瓜 ブロッコリー 豆腐 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 芋と豆の煮物 米 白身魚 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 南瓜 かつお節 金時豆 さつまいも</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。