



2022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	土	ハヤシライス 豆腐のすまし汁 ドライブルー	シュガートースト 酪農牛乳	不足がちなカルシウム ハヤシライスにスキム ミルクをプラスして いま～す！お家でも 入れてみてね～	豚肉 豚レバー スキムミルク わかめ 絹ごし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 食パン	生姜 にんにく 玉葱 人参 まいたけ トマト缶 ブルーン
3	月	タコライス しらす入りだし巻卵 かちゅー湯 バナナ	焼き芋 豆乳	タコライスのミートに 潰した大豆を混ぜて 蛋白質はアップして 脂肪分は減ってます！	プロセスチーズ 合ミンチ 大豆 卵 しらす干し 糸削り節 調製豆乳	胚芽米 さつま芋	玉葱 トマト缶 ネギ レタス トマト 人参 長ねぎ バナナ
4	火	鶏肉と根菜の丼 小魚佃煮 愛の泉ファイトスープ 梨	玄米ジュース	根菜カミカミ！ ごぼうやれんこん インゲンもお友達と 一緒だとよく食べます	刻みのり 鶏もも肉 カエリ 豚肉	胚芽米 白ごま 玄米	ごぼう 人参 玉葱 れんこん いんげん キャベツ 南瓜 梨 乾燥椎茸 ニラ
5	水	胚芽米雑穀御飯 秋のクリームシチュー カットトマト わかめのすまし汁 ドライブルー	ピザトースト 野菜フルーツ ジュース	秋のさつま芋やきのこ のに入ったシチュー、 甘味があって美味しい ですよ！	鶏もも肉 豚バラ肉 スキムミルク わかめ プロセスチーズ	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 さつま芋 食パン フランスパン	人参 玉葱 しめじ えのき トマト クリームコーン缶 ブルーにんにく ピーマン コーン缶
6	木	くりおこわ さば照り焼き (1.2歳クラスは白身魚) 野菜イリチー きのこのみそ汁 ぶどう	いもけんぴ 酪農牛乳	年中売っているきのこ ですが、秋になると 色々な種類がでてきま す。お子さんと一緒に スーパーで見てみてく ださいね！	小豆 さば 白身魚 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 もち米 くり水煮 黒ごま いもけんぴ	生姜 キャベツ 人参 玉葱 にら えのき まいたけ しめじ 葱 ぶどう
7	金	カレーチャーハン (4.5歳クラスは 非常食カレー) チョップドサラダ 小魚 野菜スープ バナナ	玄米ドリンク チーズ カルシウムせんべい	今日は防災訓練の日 きりん・ひまわりさん は非常食を体験します 日常の食事に感謝して いただきます	合ミンチ 卵 ささみ ミニフィッシュ 鶏むね肉 チーズ	胚芽米 さつま芋 玄米 せんべい 非常食カレー	人参 玉葱 コーン缶 グリーンピース 枝豆 赤ピーマン みずな 冬瓜 えのき バナナ 生姜
8	土	胚芽米御飯 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	ジャムサンド 酪農牛乳	あな～のあいた レンコンさん♪ レンコンの美味しい 季節です、食感を楽し みながら食べてね！	鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 さといも 食パン いちごジャム	大根 人参 れんこん 乾燥椎茸 ほうれん草 グレープフルーツ
11	火	牛丼 胡瓜のみぞれ和え ほうれん草のみそ汁 青切みかん	黒糖アガラサー 酪農牛乳	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！	牛肉 わかめ 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 強力粉	玉葱 ごぼう 大根 糸こんにゃく 胡瓜 グリーンピース ほうれん草 人参 青切みかん レーズン
12	水	胚芽米雑穀御飯 魚のみみじ焼き ひじきイリチー ごぼうのみそ汁 ぶどう	オートミール クッキー 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 ひじき 豚肉 油揚げ 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 オートミール	人参 いんげん 白菜 ごぼう ぶどう レーズン
13	木	ミートスパゲティ 胡瓜とみかんの和え物 豆乳 バナナ	味噌おにぎり 酪農牛乳	胡瓜とみかんの和え物 人気メニューです 簡単なのでお家でも 作ってみて下さいね！	合ミンチ チーズ わかめ 調製豆乳 豚肉 味付けのり 酪農牛乳	スパゲティ はちみつ 胚芽米	玉葱 人参 ピーマン セロリー 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 胡瓜 みかん缶 バナナ
14	金	胚芽米雑穀御飯 鮭のきのこ バターソースかけ 豆腐チャンプルー 茄子の味噌汁 梨	サラダサンド 酪農牛乳	ささみとお野菜の サラダサンドは 食べやすくして蛋白質も 野菜も一緒に摂れる ので朝食におすすめ！	鮭 沖縄豆腐 豚肉 ささみ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび フランスパン	生しいたけ 玉葱 にんにく 人参 キャベツ にら 茄子 梨
15	土	お弁当	タルト 酪農牛乳				

*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

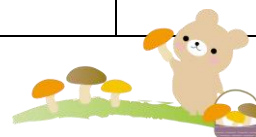
愛の泉保育園



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)
17	月	沖縄そば からし菜白和え 青切みかん	いなり寿司 小魚	今日は沖縄そばの日 うちなーんちゅは みんな大好きです！	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 いなり油揚げ カエリ	沖縄そば 白ごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 からしな 青切みかん
18	火	胚芽米雑穀御飯 煮魚 納豆 レバニラ炒め 里芋のみそ汁 グレープフルーツ	お芋の蒸しケーキ 酪農牛乳	納豆は植物性の蛋白質 が豊富に含まれていま す。筋肉や髪の毛 爪、皮膚などを元気に します。	挽きわり納豆 豚肉 糸削り節 赤魚 豚レバー 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび さといも さつま芋 小麦粉 黒ごま	生姜 人参 玉葱 キャベツ にはら 葱 グレープフルーツ
19	水	胚芽米雑穀御飯 チキントマト煮 おからイリチー 白菜のみそ汁 ドライブルー	麩△麩△ 酪農牛乳	麩チャンブルーに使う 車麩、今日はカット して甘味をつけて オープンでサクサクに 焼き、おやつにいた だきます	鶏もも肉 チーズ おから 豚肉 ひじき ミルク スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 車ひ	玉葱 カットトマト缶 人参 乾燥椎茸 白菜 まいたけ ブルーン
20	木	豚肉と野菜の カレーライス ポイルブロッコリー わかめのすまし汁 りんご	ヨーグルト 亀の甲せんべい	1品料理にはサラダや 和え物、汁物、果物を 添えてバランスを整え ましょう	豚肉 スキムミルク わかめ ヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 せんべい	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご ブロッコリー
21	金	胚芽米雑穀御飯 さばのカレーニエル (1.2歳クラスは白身魚) 肉じゃが キャベツのみそ汁 柿	さつま芋ぜんざい	柿が美味しい季節です 意外ですがビタミンC が豊富な果物です 風邪をひかない元気な 体を作ります	さば 白身魚 豚肉 鶏むね肉 金時豆	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋 さつま芋	生姜 玉葱 人参 生しいたけ 葱 柿 グリーンピース キャベツ
22	土	胚芽米御飯 マーボー豆腐 きのこのすまし汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	乾燥椎茸はもど汁も うま味があって 美味しいので料理に 使ってくださいね！	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース えのき グレープフルーツ
24	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜甘煮 かちゅー湯 青切みかん	鶏ごぼう御飯 豆乳	月曜日はかちゅー湯 飲んで元気に過し ましょう！かつお節が 週末の疲れを回復して くれます	豚肉 糸削り節 鶏もも肉 調整豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま	玉葱 ビーマン 南瓜 赤ビーマン 生姜 長ねぎ 青切みかん ごぼう 人参 椎茸
25	火	胚芽米雑穀御飯 カエリの佃煮 酢鶏 卵スー りんご	胡麻クリームパン 酪農牛乳	膏ごと食べれる小魚 カルシウムが豊富です 手作り佃煮は人気があ るので、お家でも 作ってみてくださいね	カエリ 鶏もも肉 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま 食パン 白ゴマクリーム	玉葱 人参 れんこん ビーマン 生しいたけ パイン缶 コーン缶 えのき りんご
26	水	バーガーパン 魚フライ 千切りキャベツ ミネストローネ 柿	ゆかりおにぎり チーズ	今日の給食は緑の仲間 が多く使われています 病気に負けない元気な 体を作ります	白身魚 卵 豚肉 レッドキドニー缶 味付けのり チーズ	バーガーパン 小麦粉 胚芽米	玉葱 赤ビーマン パセリ キャベツ 人参 レッドキャベツ 大根 トマト缶 柿 トマト
27	木	お誕生会 (お弁当・すいとろ)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	今日のお弁当は 何が入っているかな？ たのしみですね！			
28	金	胚芽米雑穀御飯 鶏とじゃが芋の 味噌ソースかけ 野菜と納豆の和え物 かちゅー湯 ドライブルー	ポイルコーン 黒糖 酪農牛乳	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	鶏もも肉 納豆 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 黒糖	玉葱 生姜 にんにく からしな 人参 えのき 長ねぎ ブルーベリー コーン
29	土	胚芽米御飯 のり佃煮 大根イリチー 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	クリームパン 酪農牛乳	大根の美味しい季節 です、煮物や炒め物 大根おろし、調理法が 色々あって便利！ 食べ物の消化を促進 してくれます	のり佃煮 豚肉 厚揚げ 酪農牛乳	胚芽米 パン	大根 人参 にはら 南 瓜 玉葱 ねぎ グレープフルーツ
31	月	ドライカレー ステーキ野菜 絹ごしのすまし汁 青切みかん	パンプキンスコーン 酪農牛乳	保育園のドライカレー はレバーや大豆、お野 菜もたくさん入って 栄養満点です。子供達 にも食べやすく人気 があります	合ミンチ 鶏レバー 大豆 絹ごし豆腐 卵 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉	玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト缶 レーズン 大根 胡瓜 しめじ 豆みょう 青切みかん 南瓜

*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。



2022年 10月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
31 お粥 煮奴 ミンチと野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜 マッシュ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 かつお節 南瓜 合ミンチ 鶏レバー	 <p>季節感のあるお食事を・・・ 今の時期は大根や白菜、さつま芋や梨・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>				1 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 ブルー 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 絹ごし豆腐 かつお節 南瓜 ブロッコリー ブルー
3 お粥 煮奴 ミンチと野菜の煮物 かつおだし汁 さつま芋雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 レタス トマト バナナ しらす干し かつお節 さつま芋	4 お粥 チキンの柔らか煮 インゲン煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 梨 米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう インゲン キャベツ 南瓜 豚肉 かつお節	5 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 とうもろこし雑炊 ブルー 米 鶏肉 玉葱 人参 さつま芋 じゃが芋 トマト ピーマン かつお節 しめじ ブルー コーン	6 お粥 煮魚 野菜煮込み 玉葱のみそ汁 野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 ぶどう かつお節 南瓜 ブロッコリー	7 お粥 ささみの柔らか煮 ミンチと野菜の煮込み かつおだし汁 とうもろこし雑炊 バナナ 米 合ミンチ 玉葱 人参 グリーンピース さつま芋 冬瓜 赤ピーマン ささみ 枝豆 バナナ コーン かつお節	8 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 ブルー 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ほうれん草 ブルー かつお節 南瓜
10 	11 お粥 牛肉の柔らか煮 胡瓜のみぞれ煮 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 さつま芋 マッシュ 米 牛肉 絹ごし豆腐 胡瓜 玉葱 人参 ごぼう 南瓜 グリーンピース 大根 かつお節 ほうれん草 さつま芋	12 お粥 煮魚 野菜煮物 ごぼうのみそ汁 野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 インゲン 白菜 ごぼう 豚肉 ぶどう かつお節	13 お粥 ミンチと野菜の煮込み 胡瓜の煮浸し かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 合ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 南瓜 ブロッコリー かつお節 バナナ	14 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮物 茄子のみそ汁 鶏雑炊 梨 米 鮭 玉葱 人参 椎茸 豆腐 豚肉 キャベツ かつお節 梨 茄子 ささみ 南瓜	15 
17 お粥 豚肉の柔らか煮 からし菜煮込み 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 からし菜 人参 豆腐 南瓜 みかん 沖縄そばの麺 かつお節	18 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮物 玉葱のみそ汁 野菜雑炊 さつま芋煮物 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 豚レバー 南瓜 ブロッコリー キャベツ さつま芋 かつお節	19 お粥 チキンの柔らか煮 おからと野菜の煮込み 白菜のみそ汁 野菜雑炊 ブルー 米 おから 玉葱 人参 鶏肉 白菜 豚肉 南瓜 ブルー かつお節	20 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルトリンゴ 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 かつお節 りんご ヨーグルト	21 お粥 煮魚 肉じゃが キャベツのみそ汁 芋雑炊 柿 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 じゃが芋 椎茸 グリーンピース キャベツ 柿 鶏肉 かつお節 さつま芋	22 お粥 マーボー豆腐風 南瓜マッシュ かつおだし汁 野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ グリーンピース 椎茸 かつお節 南瓜 グレープフルーツ
24 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の煮物 かつおだし汁 鶏ごぼう雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 かつお節 鶏肉 ごぼう 椎茸 みかん	25 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 とうもろこし雑炊 りんご 米 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 りんご かつお節 コーン さつま芋	26 お粥 煮魚 野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 柿 米 白身魚 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 豚肉 大根 トマト かつお節 柿	27 お粥 煮奴 野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー りんご かつお節	28 お粥 鶏肉の柔らか煮 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁 とうもろこし雑炊 ブルー 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 納豆 からし菜 かつお節 ブルー コーン バナナ	29 お粥 豚肉の柔らか煮 大根の煮物 南瓜のみそ汁 野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 大根 南瓜 かつお節 ブロッコリー みかん

* 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。