



# 2022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	火	和風そぼろ丼 春雨サラダ 小魚 ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	すりおろし ヨーグルト 塩せんべい	おやつすりおろし 何がすりおろされて いるでしょうか？	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 ささみ 小魚 スキムミルク プレーンヨーグルト	胚芽米 はるさめ 白ごま はちみつ せんべい	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 胡瓜 ほうれん草 えのき ブルー 大根
2	水	ケチャップライス じゃが芋のチーズ焼き 野菜と卵のスープ 青切みかん	ツナサンド 乳酸菌飲料	今日の給食は緑の中間 が豊富です。病気に 負けない元気な体作 ります	豚ミンチ 鶏もも肉 チーズ 卵 ツナ缶	胚芽米 じゃが芋 ブランパン	玉葱 人参 パセリ コーン缶 赤ピーマン グリーンピース トマト アスパラガス 青切みかん レタス
4	金	胚芽米雑穀御飯 のり納豆 魚の味噌マヨ焼き 野菜イリチー かちゅー湯 グレープフルーツ	きつねごはん 酪農牛乳	魚の味噌マヨ焼きは 人気メニューです。 簡単なのでお家でも 作ってみてね！	納豆 刻みのり 豚肉 白身魚 糸削り節 いなり油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 白ごま	ねぎ キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 長葱 グレープフルーツ
5	土	胚芽米御飯 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 りんご	おにぎり 酪農牛乳	大根にレンコン、里芋 根菜類の美味しい 季節です。	鶏もも肉 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米 さといも	大根 人参 れんこん 乾燥椎茸 ほうれん草 りんご
7	月	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	芋もちケーキ 豆乳	芋もちケーキは小麦粉 ではなく、もち粉で 作るケーキ、モチモチ した食感のおもしろい ケーキです	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 合ミンチ わかめ 酪農牛乳 調整豆乳 スキムミルク	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 もち粉	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
8	火	胚芽米雑穀御飯 さば塩焼き (1.2歳児クラスは白身魚) からし菜チャンプルー さつま芋のみそ汁 りんご	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	豆料理が苦手な子も チリコンカンはよく 食べてくれます、	さば 白身魚 油揚げ 沖縄豆腐 豚肉 大豆 レッドキドニー缶 豚ミンチ	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 クラッカー	生姜 からしな 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ りんご にんにく カットトマト缶
9	水	雑穀御飯 カエリの佃煮 うちなー風煮物 愛の泉ファイトスープ 梨	さつま芋ぜんざい	保育園のぜんざいは モチの代わりにお芋 が入っています。 美味しいですよ！	カエリ 豚肉 厚揚げ 昆布 金時豆	胚芽米 雑穀ミックス 白ごま 押麦 さつま芋	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 梨
10	木	ハヤシライス グリーンサラダ ほうれん草のすまし汁 みかん	豆乳ココア バナナ せんべい	今日のサラダに入っ ているレズンは食物 繊維、カリウム、鉄分 も含まれています。手 軽に食べれるので色々 な料理に入れてみてね！	豚肉 豚レバー スキムミルク 調整豆乳 酪農牛乳	胚芽米 せんべい	玉葱 人参 えのき カットトマト缶 レタス 胡瓜 りんご レズン ほうれん草 みかん バナナ
11	金	クファージュシー 野菜とささみの 酢味噌和え 魚汁 柿	野菜とチーズの キッシュ 乳酸ドリンク	柿の美味しい季節で す意外ですが、柿は ビタミンCが豊富な 果物です。元気な体 を作ります	豚肉 ひじき ささみ 白身魚 刻み昆布 卵 鶏むね肉 酪農牛乳 チーズ	胚芽米 バイシート	人参 乾燥椎茸 葱 ほうれん草 もやし 大根 ねぎ 柿 玉葱 フロコリー
12	土	<b>お弁当</b>	焼き菓子 酪農牛乳				
14	月	胚芽米雑穀御飯 納豆 魚のカレーニエル 千切りイリチー アーサのみそ汁 青切みかん	揚げパン 酪農牛乳	乾燥野菜は栄養分が 濃縮されています お野菜が高騰してい る時など、利用して みてくださいね、	納豆 糸削り節 豚肉 白身魚 刻み昆布 アーサ きな粉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 小麦粉 もちきび コッパン	にんにく 切干大根 人参 乾燥椎茸 えのき 青切みかん
15	火	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル かちゅー湯 柿	黒糖ヨーグルト	沖縄産の黒糖は ビタミン・ミネラルが 豊富です。料理にも 使ってみてね！ コクがでて美味しく 仕上がりますよ！	豚ミンチ 沖縄豆腐 糸削り節 プレーンヨーグルト スキムミルク	胚芽米 押麦 もちきび すりごま コーンフレーク 玄米フレーク	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 たけのこ水煮 胡瓜 グリーンピース 長ねぎ 柿 バナナ

\*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。





# 2022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)	さいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	水	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	11月生まれのおともだち～ おめでとうございます			
17	木	カレーうどん 胡瓜のみぞれ和え 小魚 りんご	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	りんごの美味しい季節です。 「1日1個のりんごは医者いらす」と言われています	豚肉 油揚げ わかめ 小魚 三枚肉 味付けのり 酪農牛乳	うどん ジャが芋 胚芽米 雑穀ミックス	玉葱 人参 乾燥椎茸 生姜 大根 胡瓜 りんご
18	金	豚丼 カットトマト チーズ 愛の泉ファイトスープ バナナ	オレンジケーキ	チーズはカルシウムが豊富です。塩分も脂肪分も多いので適量を食べてね!	豚肉 チーズ 卵 プレーンヨーグルト	胚芽米 マーメレード 小麦粉	玉葱 人参 まいたけ ごぼう 糸こんにゃく ねぎ トマト 南瓜 キャベツ バナナ
19	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉と野菜の味噌炒め わかめのすまし汁 ドライブルー	おにぎり 酪農牛乳	お肉も豆腐もお野菜も入った味噌炒め、みそ味は食べやすく野菜が進みます	味付けのり 豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳 ツナ缶	胚芽米 押麦 もちぎび	生姜 にんにく 玉葱 人参 茄子 しめじ ブルー
21	月	胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮 (1.2歳児クラスは白身魚) 野菜イリチー ゆし豆腐汁 青切みかん	はちみつパン 酪農牛乳	今日は緑の仲間が不足しています。夕食は野菜料理でお願いします。	さんま 白身魚 豚肉 ゆし豆腐 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 食パン はちみつ	キャベツ 人参 玉葱 にら 青切みかん
22	火	ピピンパ かちゅー湯 梨	手作りドーナツ 麦茶	手作りドーナツ シンプルな材料で美味しく、安心安全なおやつです	牛肉 卵 糸削り節	胚芽米 すりごま 小麦粉	にんにく 生姜 大根 胡瓜 人参 むき枝豆 長ねぎ 梨
24	木	発芽玄米御飯 さばの竜田揚げ (1.2歳クラスは白身魚) ひじきイリチー キャベツのみそ汁 ドライブルー	コーンの蒸しパン 酪農牛乳	発芽玄米は幼児期に必要な栄養素を多く含みます。炊飯器で簡単に炊けるので作ってみて下さいね	さば 白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉	生姜 人参 いんげん キャベツ えのき ブルー コーン缶 クリームコーン缶
25	金	沖縄そば 白菜とささみのサラダ りんご	からし菜おにぎり 酪農牛乳	みんな大好きな沖縄そば、副菜の野菜料理も食べてバランスを整えましょう!	豚肉 ささみ しらす干し 糸削り節 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米 白ごま	玉葱 人参 葱 白菜 コーン缶 りんご からし菜
26	土	胚芽米御飯 豚肉と野菜のトマト煮 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	シュガートースト 酪農牛乳	トマト煮は少し酸味が出てきます、チーズを入れてまろやかに、カルシウムもアップします	豚肉 チーズ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 ジャが芋 食パン	にんにく 生姜 玉葱 セロリー 人参 トマト缶 えのき グレープフルーツ
28	月	胚芽米雑穀御飯 魚のから揚げ クープイリチー うちなー風みそ汁 バナナ	ポロポロジュシー	かつお節のダシの香りと味噌の味が美味しいポロポロジュシー	白身魚 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 卵	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	切干大根 人参 大根 乾燥椎茸 にら バナナ からし菜
29	火	とうもろこし御飯 ソーキのオレンジ煮 (1.2歳クラスはスライス肉) 野菜ソテー トマトと卵のみそ汁 グレープフルーツ	ココアちんすこう	初挑戦! トマトのみそ汁トマトは火を通すとうま味が増してダシっぽい味がしてきます、楽しみです。	豚肉 鶏もも肉 卵	胚芽米 もちぎび マーメレード 小麦粉	コーン缶 キャベツ アスパラガス 人参 玉葱 トマト ねぎ グレープフルーツ
30	水	鮭のほぐし丼 愛の泉ファイトスープ 青切みかん	パンプキンサンド 酪農牛乳	ファイトスープで野菜の甘味を感じて味覚を育てます	鮭 卵 酪農牛乳	胚芽米 白ごま 食パン	生姜 人参 からし菜 玉葱 キャベツ 南瓜 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 11月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> お粥 ささみの柔らか煮 インゲン煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 すりおろしヨーグルト 米 ささみ 玉葱 人参 豚ミンチ インゲン 胡瓜 豆腐 南瓜 ほうれん草 かつお節 プレーンヨーグルト 大根	<b>2</b> お粥 チキンの柔らか煮 じゃが芋と野菜の煮物 かつおだし汁 とうもろこし雑炊 みかん 米 鶏肉 玉葱 豚ミンチ じゃが芋 グリンピース 人参 コーン缶 かつお節 レタス トマト ピーマン みかん	<b>3</b> 	<b>4</b> お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 納豆 キャベツ ピーマン 豚肉 かつお節 さつま芋	<b>5</b> お粥 チキンの柔らか煮 大根煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 りんご 米 鶏肉 大根 人参 玉葱 絹ごし豆腐 ほうれん草 かつお節 南瓜 ブロッコリー りんご
	<b>7</b> お粥 豆腐の煮物 南瓜のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 豆腐 玉葱 人参 合ミンチ 南瓜 グリンピース キャベツ かつお節 さつま芋	<b>8</b> お粥 煮魚 からし菜煮浸し さつま芋のみそ汁 野菜雑炊 りんご 米 白身魚 玉葱 人参 豆腐 豚肉 からし菜 キャベツ さつま芋 りんご かつお節	<b>9</b> お粥 豚肉の柔らか煮 ごぼうの煮物 かつおだし汁 芋と豆の煮込み 梨 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 南瓜 さつま芋 金時豆 かつお節 梨	<b>10</b> お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 レタス 胡瓜 りんご ほうれん草 かつお節 レーズン バナナ	<b>11</b> お粥 煮魚 ささみと野菜の煮込み 大根のみそ汁 ブロッコリー雑炊 柿 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 かつお節 ささみ ほうれん草 もやし 大根 ブロッコリー 鶏肉
<b>14</b> お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 納豆 ブロッコリー 南瓜 さつま芋 かつお節	<b>15</b> お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 フルーツヨーグルト 米 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 大根 柿 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ	<b>16</b> お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 さつま芋	<b>17</b> お粥 豚肉の柔らか煮 胡瓜の煮浸し うどん煮込み汁 野菜雑炊 りんご 米 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 大根 胡瓜 りんご かつお節 南瓜 うどん	<b>18</b> お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう トマト キャベツ 南瓜 かつお節 バナナ 絹ごし豆腐	<b>19</b> お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 プルーン 米 豚肉 玉葱 人参 茄子 しめじ かつお節 絹ごし豆腐 南瓜 プルーン
<b>21</b> お粥 煮魚 野菜煮物 ゆし豆腐汁 野菜雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ブロッコリー みかん 南瓜	<b>22</b> お粥 煮奴 牛肉と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 梨 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 胡瓜 牛肉 梨 かつお節 南瓜 枝豆	<b>23</b> 	<b>24</b> お粥 煮魚 野菜煮物 キャベツのみそ汁 コーン雑炊 ヨーグルトプルーン 米 白身魚 玉葱 人参 インゲン 豚肉 キャベツ かつお節 プルーン プレーンヨーグルト コーン缶	<b>25</b> お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮込み 沖縄そば煮込み汁 青菜雑炊 りんご 米 豚肉 かつお節 玉葱 人参 白菜 ささみ コーン缶 しらす干し りんご 沖縄そばの麺	<b>26</b> お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 セロリ かつお節 グレープフルーツ ブロッコリー
<b>28</b> お粥 煮魚 野菜煮物 大根のみそ汁 ポロポロジュシー バナナ 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 豆腐 ブロッコリー 大根 バナナ からし菜 かつお節	<b>29</b> お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 とうもろこし雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 鶏肉 キャベツ トマト 南瓜 かつお節 りんご コーン缶	<b>30</b> お粥 煮魚 野菜の煮込み かつおだし汁 南瓜雑炊 みかん 米 玉葱 人参 鮭 からし菜 キャベツ 南瓜 かつお節 みかん 絹ごし豆腐	体温調整が未熟な乳児は寒くなると、体調を崩しやすくなってきます。 生活リズムを整える事と美味しいご飯を食べる事が大切です！ お肉やお魚、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！		

\* 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。