



# 令和5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)	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)
2	月	ミートスパゲティー 温サラダ 豆乳 グレープフルーツ	鮭おにぎり	大好きなスパゲティー レバーやお野菜も 色々入って美味しそう ですね!	合ミンチ 鶏レバー チーズ 調製豆乳 鮭	スパゲティー はちみつ すりごま 胚芽米 白ごま	玉葱 人参 ビーマン 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 大根 南瓜 ブロッコリー グレープフルーツ
3	火	さつま芋おこわ さばの香味焼き 大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 青切みかん	ピザトースト 酪農牛乳	胚芽米ともち米の 食感や香りの違いを 感じながら食べてね!	小豆水煮缶 さば 白身魚 鶏もも肉 チーズ 酪農牛乳	胚芽米 もち米 さつま芋 ごま じゃが芋 食パン	生姜 玉葱 大根 人参 椎茸 コーン缶 ほうれん草 にんにく 青切みかん ビーマン
4	水	胚芽米雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け 愛の泉ファイトスープ りんご	クリームパン 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ キャベツ、玉葱、人参 南瓜を水で煮ました 無塩で野菜の甘味を 感じて味覚を育てます	豚肉 厚揚げ こんぶ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび パン	冬瓜 ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 りんご
5	木	胚芽米雑穀御飯 秋のクリームシチュー スティック野菜 わかめのすまし汁 ドライブルー	シークワサー ゼリー チーズ ビスケット	今日のシチューは きのこやさつま芋が 入っています、季節を 感じながら味わって 食べましょう	鶏むね肉 わかめ スキムミルク チーズ	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 さつま芋 ゼリー ビスケット	人参 玉葱 しめじ えのき 大根 胡瓜 クリームコーン缶 ブルー
6	金	カレーチャーハン チョップドサラダ 小魚 パナナ 野菜スープ	お豆腐ブラウニー 酪農牛乳	卵も乳製品も入って いない、アレルギーの ある子もみんなで一緒 に食べれるお豆腐ブラ ウニーです	豚ミンチ ささみ チーズ 鶏肉 ミニフィッシュ 絹ごし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋 小麦粉	玉葱 人参 にんにく コーン缶 赤ビーマン グリーンピース 枝豆 みずな 冬瓜 えのき パナナ クランベリー
7	土	胚芽米御飯 のり佃煮 肉豆腐炒め 南瓜のみそ汁 青切みかん	お芋のマフィン 酪農牛乳	南瓜はビタミンが 豊富に含まれています 季節の変わり目に おすすめのお野菜です	のり佃煮 豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 マフィン	玉葱 乾燥椎茸 ほうれん草 南瓜 ねぎ 青切みかん
10	火	タコライス だし巻卵 かちゅー湯 りんご	野菜とチーズの ケーキサレ	ケーキサレ、お野菜や チーズの入った塩味の ケーキです、 フランス語でサレは お塩の事です	合ミンチ 大豆 卵 チーズ しらす干し 糸削り節	胚芽米 小麦粉	玉葱 トマト缶 人参 レタス トマト 葱 長葱 りんご パセリ
11	水	ざっくく御飯 鮭のきのこバターソテー 豆腐チャンプルー 茄子のみそ汁 梨	さつま芋の オレンジ煮 酪農牛乳	お芋を砂糖と100% オレンジジュースで ココト煮ます 簡単で幼児におすすめ のおやつです	鮭 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 雑穀ミックス 小麦粉 さつま芋	えのき 生椎茸 玉葱 にんにく 人参 いら キャベツ 茄子 葱 梨 シークワサー
12	木	和風そぼろ丼 ブロッコリーおかか和え 豚汁 青切みかん	玄米ポロポロ ジュージー	ポロポロして少し 食べにくい玄米ですが ジュージーにして 柔らかく美味しく してみました~	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 糸削り節 豚肉	胚芽米 さといも 玄米	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 玉葱 ねぎ ブロッコリー ごぼう 青切みかん いら
13	金	胚芽米雑穀御飯 小魚佃煮 鶏とじゃが芋の 味噌ソースかけ 野菜と納豆の和え物 冬瓜のすまし汁 ぶどう	豆乳ココア パナナ 野菜クラッカー	豆乳は牛乳に比べて 鉄分が豊富です 今日はココアにして いただきます	カエリ 鶏もも肉 挽きわり納豆 わかめ 糸削り節 調製豆乳 スキムミルク	胚芽米 押麦 ごま もちきび じゃが芋 野菜クラッカー	玉葱 生姜 にんにく 葱 キャベツ 人参 からしな えのき 冬瓜 ぶどう パナナ
14	土	<b>お弁当</b>	焼き菓子 酪農牛乳				
16	月	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 和風厚焼き卵 南瓜そぼろ炒め ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	オートミール クッキー 豆乳	ひじきの佃煮、 人気メニューです ひじきと調味料を混ぜ て煮詰めます、簡単 なのでお家でも作っ てみて下さいね!	ひじき 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 合ミンチ 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま オートミール 小麦粉	人参 ねぎ 乾燥椎茸 南瓜 玉葱 グリーンピース ほうれん草 レーズン グレープフルーツ
17	火	沖縄そば からし菜白和え 青切みかん	クファジュージー	今日は沖縄そばの日 たくさん食べてね!	豚肉 ちき揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき	沖縄そば 白ごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 からしな 青切みかん 乾燥椎茸

\*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。



# 令和5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)	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)
18	水	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 白菜のナムル かちゅう湯 ドライブルー	うぐいすパン 酪農牛乳	旬の白菜を今日は ナムルいただきます シャキシャキした 食感を感じながら 食べてね!	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび すりごま パン	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース 白菜 長ねぎ ブルー
19	木	豚肉と野菜のカレーライス 大根サラダ わかめのすまし汁 梨	ポイルコーン 黒糖 酪農牛乳	黒糖はビタミンや ミネラルが豊富です 料理にもおすすめ! コクがでて美味しく なりますよ!	豚肉 豚レバー スキムミルク わかめ 酪農牛乳	胚芽米 ジャガイモ	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 大根 胡瓜 梨 とうもろこし
20	金	発芽玄米御飯 納豆けすりし和え 煮魚 からし菜イリチー もずくのみそ汁 グレープフルーツ	芋天ぷら 酪農牛乳	年中みかけるさつま芋 ですが、やっぱり 今の時期のお芋が 甘くて、ホクホクして 美味しいです	挽きわり納豆 白身魚 糸削り節 豚肉 もずく 卵 酪農牛乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび さつま芋 小麦粉 白ごま	生姜 キャベツ 人参 からしな 葱 グレープフルーツ
21	土	胚芽米御飯 大根イリチー じゃが芋のみそ汁 青切みかん	おにぎり 酪農牛乳	香りのいい青切みかん ビタミンが豊富です 病気になる元気な 体を作ります	豚肉 厚揚げ わかめ 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米 ジャガイモ	大根 人参 なら 玉葱 青切みかん
23	月	フィッシュサンド チーズ コンスープ ぶどう	雑穀味噌おにぎり	かわいい紫色の 雑穀御飯! ビタミン ミネラルが豊富です 色付き御飯にも慣れて ましょう!	白身魚 卵 チーズ スキムミルク 豚肉 味付けのり	バーガーパン 小麦粉 胚芽米 雑穀ミックス	玉葱 赤ピーマン パセリ キャベツ クリームコーン缶 人参 南瓜 ぶどう
24	火	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	10月生まれの おともだち~ おめでとうございます			
25	水	胚芽米雑穀御飯 ミヌダル 千切りイリチー アーサのすまし汁 青切みかん	ヨーグルト 野菜クラッカー	沖縄の宮廷料理の ミヌダルを保育園風 に食べやすくアレンジ しました、琉球料理 伝えていきたいですね	豚肉 刻み昆布 アーサ ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび すりごま 野菜クラッカー	切干大根 人参 乾燥椎茸 葱 青切みかん
26	木	胚芽米雑穀御飯 小魚佃煮 豚肉の生姜焼き スティック甘酢和え うどん汁 りんご	黒糖くすもち 酪農牛乳	りんごを食べると 医者いらず! という ことわざがあるほど りんごは体にいい働き のある果物です	カエリ 豚肉 わかめ きな粉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま うどん 芋くず タピオカ	玉葱 ビーマン 生姜 大根 胡瓜 ねぎ 赤ピーマン りんご
27	金	発芽玄米御飯 魚のもみじ焼き ひじきイリチー ごぼうのみそ汁 梨	胡麻クリームパン 酪農牛乳	人参のすりおろしと みそを合わせて もみじに見立てて 魚にのせて焼きました 人参の甘味があって 人気です	白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび 食パン ゴマクリーム	人参 いんげん ごぼう 白菜 梨
28	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉と野菜の味噌炒め 絹ごし豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	ゆかりおにぎり 酪農牛乳	今日の給食は緑の 仲間が豊富です 病気になる元気な 体を作ります	味付けのり 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび	キャベツ 玉葱 人参 茄子 ビーマン 生姜 赤ピーマン にんにく グレープフルーツ
30	月	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) 人参シリシリー わかめときのこのすまし汁 バナナ	玄米ドリンク 塩せんべい	お魚の味噌煮、子ども 達の好きな味付けです お家でも作ってみて くださいね!	挽きわり納豆 さば 糸削り節 白身魚 豚肉 卵 わかめ	胚芽米 押麦 もちきび 玄米 せんべい	生姜 人参 キャベツ なら えのき パナナ
31	火	雑穀御飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草バターソテー チムシンジ汁 青切みかん	パンプキン スコーン	チムシンジ汁は体力 低下時、体調不良時に 薬としていただきます 滋養強壮の効果が あるそうです	豚ミンチ 鶏ミンチ 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 スキムミルク 豚肉 豚レバー ミルク	胚芽米 雑穀ミックス じゃが芋 小麦粉	玉葱 人参 生姜 葱 ほうれん草 コーン缶 大根 なら 南瓜 青切みかん にんにく

\*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。



# 2023年 10月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土	
2 お粥 スパゲティー煮込み 野菜煮物 かつおだし汁	3 お粥 煮魚 大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	4 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	5 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	6 お粥 ささみの柔らか煮 野菜煮物 野菜スープ	7 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 南瓜のみそ汁	
鮭雑炊 マッシュさつま芋 米 合ミンチ 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン 大根 南瓜 ブロッコリー かつお節 鮭 さつま芋	コーン雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 人参 大根 じゃが芋 鶏肉 椎茸 ほうれん草 かつお節 ピーマン コーン缶 みかん	野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 ごぼう 南瓜 キャベツ かつお節 りんご 絹ごし豆腐	野菜雑炊 ブルーン 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 さつま芋 しめじ 大根 胡瓜 かつお節 ブルーン	野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 ささみ 玉葱 人参 豚ミンチ コーン缶 グリンピース さつま芋 ピーマン 鶏肉 冬瓜 かつお節	野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 ほうれん草 南瓜 みかん かつお節	
9	10 お粥 煮魚 ミンチと野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 合ミンチ しらす干し りんご レタス トマト かつお節 南瓜	11 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮物 茄子のみそ汁 さつま芋雑炊 梨 米 鮭 玉葱 人参 椎茸 豆腐 豚肉 茄子 キャベツ かつお節 梨 さつま芋	12 お粥 豆腐煮物 ブロッコリー煮物 豚汁 野菜雑炊 みかん 米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ インゲン ブロッコリー 豚肉 ごぼう みかん かつお節	13 お粥 チキンの柔らか煮 納豆と野菜の煮込み 冬瓜のすまし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 鶏肉 玉葱 人参 納豆 キャベツ からし菜 冬瓜 わかめ かつお節 じゃが芋 ぶどう 南瓜	14	
16 お粥 豆腐煮物 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豆腐 人参 鶏ミンチ 南瓜 玉葱 合ミンチ グリンピース ほうれん草 かつお節 さつま芋	17 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐とからし菜の煮物 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 からし菜 豆腐 南瓜 沖縄そばの麺 かつお節 みかん	18 お粥 マーボー豆腐風 白菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 豆腐 玉葱 人参 椎茸 グリンピース 合ミンチ 白菜 かつお節 ブルーン 南瓜	19 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 コーン雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 豚レバー 大根 胡瓜 かつお節 梨 コーン	20 お粥 煮魚 納豆煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 白身魚 玉葱 人参 納豆 キャベツ からし菜 豚肉 かつお節 さつま芋 南瓜	21 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 じゃが芋のみそ汁 野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 大根 じゃが芋 かつお節 絹ごし豆腐 わかめ みかん ブロッコリー	
23 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 南瓜 ぶどう 絹ごし豆腐 かつお節 ブロッコリー	24 お粥 煮魚 野菜煮物 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 かつお節 りんご	25 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかんヨーグルト 米 豚肉 人参 玉葱 ブロッコリー かつお節 さつま芋 みかん ヨーグルト 絹ごし豆腐	26 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 うどん煮込み汁 野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 うどん わかめ かつお節 りんご	27 お粥 煮魚 野菜煮物 ごぼうのみそ汁 野菜雑炊 梨 米 白身魚 玉葱 人参 いんげん 豚肉 ごぼう 白菜 かつお節 梨	28 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 絹ごし豆腐のすまし汁 野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 茄子 ピーマン 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 南瓜	
30 お粥 煮魚 納豆煮 野菜煮物 わかめのすまし汁 さつま芋雑炊 バナナ 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 わかめ かつお節 さつま芋 バナナ 納豆 ブロッコリー	31 お粥 豆腐の煮物 ほうれん草の煮込み チムシン汁 南瓜雑炊 みかん 米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ ほうれん草 コーン缶 豚レバー 大根 じゃが芋 かつお節 みかん 南瓜	 <p>季節感のあるお食事を・・・ 秋は大根や白菜、さつま芋や梨・柿がおいしいですね！ 美味しいね～！ 甘いね～！ あったかいね～！ など 言葉で表現してお子さんと一緒に季節を感じ楽しみましょう！</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。