



令和5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	水	とうもろこし御飯 ソーキのオレンジ煮 (1,2歳児はスライス肉) 野菜ソテー 茄子のみそ汁 りんご	じゃが芋の チーズ焼き 酪農牛乳	3歳児クラスから 骨付きのソーキを 上手に食べる練習を します、意外と 難しいんですよ！	豚ソーキ 鶏むね肉 油揚げ 豚ばら肉 ピザ用チーズ 酪農牛乳	胚芽米 もちきび マーマレード じゃが芋	コーン缶 キャベツ 人参 ブロッコリー 茄子 玉葱 葱 りんご 赤ピーマン パセリ
2	木	お弁当	ビスケット バナナ 酪農牛乳	今日は津波防災訓練 です、歩いて高原 自治会公民館へ避難 します			
4	土	ハヤシライス 大根のすまし汁 みかん	かつおおにぎり 酪農牛乳	ハヤシライスにスキム ミルクをプラスして カルシウムアップ↑↑ 味もまろやかに 美味しくなります	豚肉 スキムミルク わかめ 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	玉葱 人参 トマト缶 大根 みかん
6	月	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 鮭の味噌マヨ焼き 野菜イリチー 豆腐のみそ汁 バナナ	ゼリー チーズ 玄米棒	チーズはカルシウム が豊富です、塩分も 多いので食べ過ぎに 注意です！	ひじき 鮭 豚肉 沖縄豆腐 チーズ	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま 小麦粉 ゼリー 玄米棒	キャベツ 人参 玉葱 にら ほうれん草 バナナ
7	火	胚芽米雑穀御飯 のり佃煮 和風厚焼き卵 南瓜そぼろ炒め キャベツとごぼうのみそ汁 みかん	紅芋パン 酪農牛乳	南瓜の美味しい季節 です、南瓜はカロテン を多く含み、粘膜を 強くし免疫力を高め ます	のり佃煮 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 合ミンチ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 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 ごぼう にら みかん
8	水	沖縄そば おからサラダ 梨	ゆかりおにぎり 小魚	おからは安価で 栄養価も高い 優良食材です！	豚肉 かまぼこ おから ツナ缶 卵 味付けのり ミニフィッシュ	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 胡瓜 トマト コーン缶 梨
9	木	秋野菜のチーズカレー 柿なます わかめのすまし汁 ドライブルー	フルーツヨーグルト	今日の給食は 秋の食材がたくさん！ 何が入っているかな～ 探してみてくださいね	豚肉 チーズ わかめ プレーンヨーグルト	胚芽米 さつま芋 玄米フレーク	にんにく 生姜 玉葱 大根 人参 れんこん まいたけ えのき 柿 りんご 茄子 ブルーン バナナ パイン缶 みかん缶
10	金	クファージュシー 野菜とささみの酢味噌和え イナムドゥチ みかん	お芋の蒸しケーキ 酪農牛乳	年中見かけるさつま芋 ですが、秋の芋が 一番美味しいです！	豚肉 ひじき 卵 ささみ かまぼこ プレーンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋 小麦粉 ごま	人参 乾燥椎茸 葱 胡瓜 大根 みかん こんにゃく
11	土	胚芽米御飯 味付けのり 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	シュガートースト 酪農牛乳	保育園で食べている 胚芽米はビタミンB1 食物繊維が豊富に 含まれています	味付けのり 鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 さといも 食パン	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
13	月	胚芽米雑穀御飯 さばのカレー風味ムニエル (1,2歳児クラスは白身魚) ひじきイリチー うちなー風みそ汁 みかん	揚げパン 豆乳	大人気の揚げパン パンの表面に油を ぬってオープンで 焼いても美味しく 出来上がります、簡単 なのでお家でも作っ てみてくださいね！	さば 白身魚 豚肉 ひじき 沖縄豆腐 きな粉 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 コッパパン	人参 いんげん 大根 キャベツ にら みかん
14	火	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜とみかんの和え物 かちゅう湯 バナナ	ポロポロジュシー	少し苦手な酢の物や サラダ等に果物を プラスするとよく 食べます！	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 糸削り節 豚肉	胚芽米 押麦 もちきび	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース 胡瓜 みかん缶 長ねぎ バナナ にら
15	水	赤飯 ミヌダル 千切りイリチー アーサのみそ汁 柿	ヨーグルト 亀の甲せんべい	今日は七五三です 子供達が健やかに 健康に成長します ように・・・	小豆水煮缶 豚肉 刻み昆布 アーサ ヨーグルト	胚芽米 もち米 ごま すりごま せんべい	切干大根 人参 乾燥椎茸 葱 柿

*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 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	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	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	金	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 煮魚 人参シリシリー ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	ふかし芋 酪農牛乳	納豆は大豆を発酵 させて作る発酵食品 です、腸を元気に して体の調子を整え ます	挽きわり納豆 卵 糸削り節 赤魚 ツナ缶 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび さつま芋	生姜 人参 キャベツ にら ほうれん草 グレープフルーツ
18	土	胚芽米御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 大根のすまし汁 みかん	青菜おにぎり 酪農牛乳	みかんの美味しい 季節です、柑橘類は ビタミンCが豊富で 病気に負けない元気 な体を作ります	豚肉 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	玉葱 人参 キャベツ 茄子 しめじ 大根 ねぎ みかん
20	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 みかん	雑穀味噌おにぎり	さんまの梅煮は 梅干しとお酢の力で 小骨まで柔らかく 煮込みます	さんま 白身魚 豚肉 ゆし豆腐 アーサ 三枚肉 味付けのり	胚芽米 押麦 もちぎび 雑穀ミックス	キャベツ 人参 玉葱 にら みかん
21	火	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の トマトシチュー スティック野菜 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ツナと卵の サンドイッチ ぶどうジュース	保育園では、 スティック野菜を ポリポリ、噛んだ時 の音を楽しみながら 食べています	豚肉 スキムミルク レッドキドニー缶 サラダ用チーズ わかめ ツナ缶 卵	胚芽米 押麦 もちぎび ジャが芋 食パン	玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー 大根 胡瓜 レタス グレープフルーツ
22	水	和風そばろ丼 小魚佃煮 愛の泉ファイトスープ ぶどう	手作りドーナッツ	厨房の先生たちの 愛情いっぱい の手作りドーナッツ！ 楽しみです～	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 カエリ 卵	胚芽米 白ごま 小麦粉	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 玉葱 南瓜 キャベツ ぶどう
24	金	胚芽米雑穀御飯 レバーフライ パパイアイリチー 里芋のみそ汁 柿	豆乳くずもち 小魚	レバーは不足がちな 鉄分が豊富です ビタミンCと一緒に 食べる事で吸収も 良くなります	豚レバー 卵 刻み昆布 ツナ缶 わかめ 調製豆乳 酪農牛乳 ミニフィッシュ	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 さといも 芋くず タピオカ はったい粉	パパイア 人参 にら 玉葱 えのき 柿
25	土	お弁当	焼き菓子 酪農牛乳	今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみです～			
27	月	ピピンバ かちゅー湯 バナナ	はちみつパン 酪農牛乳	ピピンバにすると お野菜のナムルも よく食べてくれます	牛肉 卵 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 すりごま ロールパン はちみつ	にんにく 生姜 大根 胡瓜 人参 枝豆 長ねぎ バナナ
28	火	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ さば照り焼き (1,2歳児クラスは白身魚) 大根イリチー かき卵のすまし汁 みかん	乳酸菌飲料 胚芽ビスケット	今日の給食は緑の 仲間が不足です、 夕食は野菜料理で お願いします！	挽きわり納豆 さば 白身魚 豚肉 油揚げ 卵	胚芽米 押麦 もちぎび ビスケット	生姜 大根 人参 にら みかん
29	水	カレーうどん 胡瓜のみぞれ和え りんご	青菜おにぎり 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 がある果物です	豚肉 油揚げ わかめ 味付けのり 酪農牛乳	うどん ジャが芋 胚芽米	玉葱 人参 乾燥椎茸 生姜 大根 胡瓜 りんご
30	木	胚芽米雑穀御飯 鮭のパン粉焼き ブロッコリーソテー 白菜のみそ汁 バナナ	あんパン 酪農牛乳	鮭のパン粉焼き 粉チーズとバジルの 香りとサクサクと した食感が美味しい ですよ！	鮭 粉チーズ 鶏もも肉 油揚げ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 パン	にんにく ブロッコリー 人参 玉葱 コーン缶 白菜 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。

