



# 令和4年 9月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	木	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ ゴーヤーちゃんぷるー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 さつま芋	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	ゴーヤー 玉葱 人参 冬瓜 ねぎ オレンジ	きびなごは カルシウムが豊富な 食材です。 カミカミよく噛んで 頂きましょう。
2	金	雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき卵すまし汁 グレープフルーツ	ウインナーサンド フルーツ 野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 パン	鶏もも肉 卵 かつお節 ウインナー	玉葱 人参 ビーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ グレープフルーツ 胡瓜	暑い日は お酢を使った料理 いかがでしょうか？
3	土	タコライス スイートコーン もずくの味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	米	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ もずく かつお節 煮干し 味付けのり 大豆 ミルク	にんにく 玉葱 人参 トマトホール缶 ねぎ レタス トマト コーン バナナ	沖縄県民が 大好きなタコライス お野菜も一緒に 食べましょう！
5	月	とうもろこし御飯 ソーキのオレンジ煮 温野菜サラダ マッシュポテト 豆腐の味噌汁 青切みかん	フルーツゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 もちぎび マーマレード ごまドレッシング じゃが芋 ゼリー 胚芽クラッカー	ソーキ骨 豚肉 牛乳 沖縄豆腐 かつお節 煮干し プロセスチーズ	ホールコーン缶 玉葱 にんにく 生姜 大根 人参 ブロッコリー パセリ ほうれん草 青切みかん	今日はバイキング〜 バイキングの時の マナーも守りながら たくさん食べてね！ 楽しみですね！
6	火	ポークカレー 甘酢漬け わかめのすまし汁 オレンジ	もずくかき揚げ ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 おきなわもずく 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン ねぎ オレンジ	カレーと一緒に さっぱりカラフルな 甘酢漬け、相性が いいですね！
7	水	マーボー豆腐丼 胡瓜とワカメの和え物 コーンと卵のスープ グレープフルーツ	簡単ココアスコーン ミルク	米 生クリーム ホットケーキミックス	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 胡瓜 乾しいたけ ねぎ コーン缶 パセリ グレープフルーツ	優しい味の マーボー豆腐！ 御飯がすすみますね。
8	木	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ひじき炒め 冬瓜の味噌汁 バナナ	さつま芋ぜんざい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋	鮭 粉チーズ 卵 ひじき 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 金時豆 大豆	玉葱 人参 冬瓜 ねぎ バナナ	衣に粉チーズを プラス。 コクが出て 美味しくなります。
9	金	雑穀御飯 チキンの照煮 ほうれん草の白和え 満月うどん汁 梨	うさぎクッキー ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 白ごま うどん 小麦粉	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かつお節 卵 味付けのりの皮 ミルク	生姜 にんにく ほうれん草 人参 長葱 梨	明日は十五夜。 夜空を見上げて みてね！(〇)!
10	土	雑穀御飯 納豆味噌 筑前煮 アーサ汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちぎび 押麦 里芋	納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ ミルク かつお節 のり	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ ねぎ グレープフルーツ	納豆みそ みんな大好き！ 家庭でも作って みてね！
12	月	雑穀御飯 煮魚 牛肉ピーマン炒め 茄子のみそ汁 バナナ	アイスクリーム ウエハース	米 もちぎび 押麦 ウエハース	赤魚 牛肉 油揚げ かつお節 煮干し アイスクリーム	生姜 人参 玉葱 たけのこ水煮 茄子 ピーマン 黄ピーマン ねぎ バナナ	少し苦手なピーマン 食べる前に絵本や 紙芝居を読むと 食べれるように なるかも、、、
13	火	胚芽ロールパン チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ りんご	ひじきおにぎり チーズ 豆乳	胚芽ロールパン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 白ごま	鶏もも肉 ひじき ウインナー ツナ缶 レッドキドニー缶 チーズ 調製豆乳	キャベツ 大根 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 りんご	ポトフは蛋白質や お野菜も食べれて 朝ごはんにも おすすめです！
14	水	もずく丼 オクラの和え物 絹ごし豆腐の味噌汁 オレンジ	パンキンサンド ミルク	米 食パン マヨネーズ	おきなわもずく 卵 豚挽き肉 ツナ缶 糸削り節 煮干し 絹ごし豆腐 チーズ かつお節 ミルク	ピーマン 赤ピーマン オクラ 胡瓜 しめじ ねぎ オレンジ 南瓜	今日のもずくと おくらで腸活 メニューになって いま〜す！

\*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4年9月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15	木	雑穀ごはん 厚揚げ豆腐の煮付け 千切りイリチー いなむどっち 青切みかん	黒糖アガラサー ミルク	米 雑穀ミックス 黒糖	厚揚げ豆腐 豚肉 刻み昆布 かまぼこ かつお節 ミルク	大根 切干し大根 人参 乾しいたけ 切こんにゃく ねぎ 青切みかん レーズン	意外ですが 千切りイリチーや イナムドッチ よく食べます
16	金	雑穀御飯 手作りナゲット 野菜イリチー さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	チリコンカン 野菜クラッカー フルーツ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋	ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 豚バラ肉 レッドキドニー缶 大豆	キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン グレープフルーツ 玉葱 にんにく トマトホール缶	手作りナゲット 具材をビニール袋 の中で混ぜて 揚げるだけです
17	土	ソース焼きそば カットトマト ワカメときのこの味噌汁 ブルーベリー	おかかおにぎり ミルク	茹で中華めん 米 白ごま	豚肉 あおりの粉 わかめ かつお節 煮干し 糸削り節 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ トマト しめじ 長葱 ブルーベリー	大好きな焼きそば お野菜も蛋白質も 一緒に食べて いいですね！
20	火	豚肉と野菜の丼 冬瓜の鶏そぼろ煮 ゆし豆腐汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン いちごジャム	豚肉 鶏挽き肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん ねぎ しめじ 冬瓜 椎茸 グリーンピース オレンジ	丼ものなどの 1品料理は栄養が 偏りがち。数多くの 食材を使うと良い ですよ。
21	水	チキンカレー スティック野菜 トマトと卵のスープ りんご	そうめんいりちゃー ミルク	米 じゃが芋 そうめん	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリン ピース冷 胡瓜 大根 トマト ねぎ	スティック野菜 大根や胡瓜を棒状に カットして、噛む 音を楽しみながら 食べましょう！
22	木	発芽玄米雑穀御飯 魚フライカカリス クーペイリチー 玉葱と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	黒糖くずもち 豆乳	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 黒糖 芋くず タピオカ粉	白身魚 卵 豚肉 プレーンヨーグルト 刻み昆布 油揚げ かつお節 煮干し きなこ 調製豆乳	赤ピーマン 玉葱 切干し大根 人参 切こんにゃく ねぎ 乾しいたけ グレープフルーツ	園のクーペイリチーは あじくーたー。 大量で作るから 美味しい！
24	土	ミックスチャーハン ワカメと大根の和え物 豆腐ときのこの味噌汁 バナナ	シリアルミルク 小魚(かじみ)	米 コーンフレーク グラノーラ	豚挽き肉 わかめ ささみ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク カエリ	玉葱 生しいたけ グリーンピース 大根 ホールコーン缶 しめじ えのき バナナ	今日の夕食は 魚料理がおすす めです。副菜は なす味噌炒めとかは どうですか・・・
26	月	ハヤシライス ブロッコリーおかか和え アーサと豆苗のスープ バナナ	洋風お好み焼き ミルク	米 小麦粉 長芋 マヨネーズ	豚肉 糸削り節 乾燥あおさ 卵 かつお節 ベーコン ピザチーズ あおりの粉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 ブロッコリー バナナ トウモロコシ キャベツ ホールコーン缶	洋の、野菜に和の おかかをしょうゆで 和えると相性バッチリ
27	火	クファージュシー 焼き魚の野菜あんかけ 甘酢大根 かき卵味噌汁 ブルーベリー	黒糖バナナヨーグルト ビスケット	米 小麦粉 黒糖 ビスケット	豚肉 ひじき 卵 白身魚 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	乾しいたけ にんじん ねぎ 玉葱 ピーマン 大根 えのき ブルーベリー バナナ	あじくーたーの クファージュシーに 甘酢漬けは ベストマッチ！
28	水	沖縄そば ささみと野菜の酢みそ和え 梨	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 ささみ 味付けいなりの皮	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 胡瓜 梨	梨のおいしい季節 ですね、食感を お子さんと一緒に 楽しみましょう！
29	木	雑穀御飯 納豆 鮭の塩焼き 麩いりちー 小松菜の味噌汁 青切みかん	南瓜天ぷら 豆乳	米 もちきび 押麦 車心 小麦粉	納豆 糸削り節 鮭 卵 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	キャベツ 人参 なら 小松菜 しめじ 青切みかん 南瓜	家庭で麩いりちー 作ってますか？ お肉と好きな野菜や 冷蔵庫に余っている 野菜を使って美味しく 作れます。
30	金	雑穀御飯 ソフトハンバーグ 野菜サラダ ポテトミルクスープ グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 卵 ベーコン 牛乳 プレーンヨーグルト ミルク	玉葱 にんにく レタス 胡瓜 トマト コーン缶 パセリ グレープフルーツ パイン缶	9月生まれのお ともだち～ おめでとう ございます！

\*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。



月	火	水	木	金	土
<p>食べる意欲 離乳食に慣れてくると、食べ物を触ってみたり興味が出てきます 触った感触や口まで運ぶ感覚や達成感。様々な事が得られます 人参や大根、さつまいなどをスティック状にカットして柔らかく煮て 握りやすくしてあげるのもいいですね！ 汚れて片づけは大変と思いますが、食べる意欲を育むことは とても大切な事です。この時期だけです、温かく見守っていきましょう！</p> 			<p>1 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 冬瓜の味噌汁</p> <p>さつまい雑炊 オレンジ 米 白身魚 ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖縄豆腐 冬瓜 わかめ ねぎ かつお節 オレンジ さつまい</p>	<p>2 お粥 チキンの柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ じゃが芋 かつお節 胡瓜 南瓜</p>	<p>3 お粥 煮奴 ミンチと野菜の煮込み かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 絹ごし豆腐 豚挽き肉 玉葱 レ タス トマト コーン 人参 かつお節 パナナ</p>
<p>5 コーン粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮込み 豆腐の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 みかん 米 ホールコーン缶 豚肉 玉葱 大根 人参 ブロッコリー じゃが芋 沖縄豆腐 ほうれん草 かつお節 青切みかん</p>	<p>6 お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮込み かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン かつお節 オレンジ</p>	<p>7 お粥 マーボー豆腐風 胡瓜煮浸し かつおだし汁</p> <p>コーン雑炊 りんご 米 豚挽き肉 玉葱 椎茸 ねぎ 沖縄豆腐 胡瓜 人参 ホールコーン缶 かつお節 りんご</p>	<p>8 お粥 煮魚 野菜煮物 冬瓜の味噌汁</p> <p>さつまい雑炊 パナナ 米 鮭 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 沖縄豆腐 ねぎ かつお節 パナナ 金時豆 さつまい</p>	<p>9 お粥 チキンの柔らかく煮 ほうれん草の煮浸し うどん煮込み汁</p> <p>野菜雑炊 梨 米 鶏もも肉 沖縄豆腐 ほうれん草 人参 うどん かつお節 梨</p>	<p>10 お粥 チキンの柔らかく煮 ごぼう煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつまいマッシュ 米 納豆 鶏もも肉 大根 ごぼう 人参 かつお節 さつまい</p>
<p>12 お粥 煮魚 牛ピーマン煮込み 茄子のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 赤魚 牛肉 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン 茄子 かつお節 パナナ</p>	<p>13 お粥 チキンと野菜の煮物 マカロニと野菜の煮込み かつおだし汁</p> <p>コーン雑炊 りんご 米 鶏もも肉 キャベツ 大根 人参 玉葱 じゃが芋 マカロニ 胡瓜 ホールコーン缶 りんご かつお節</p>	<p>14 お粥 ミンチと野菜の煮込み オクラの煮浸し 絹ごし豆腐の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 豚挽き肉 ピーマン おくら 赤ピーマン 胡瓜 絹ごし豆腐 しめじ かつお節 オレンジ 南瓜</p>	<p>15 お粥 煮奴 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 レーズンヨーグルト 米 絹ごし豆腐 大根 人参 豚肉 かつお節 レーズン プレーンヨーグルト</p>	<p>16 お粥 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜煮物 さつまいの味噌汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 ささみミンチ 沖縄豆腐 キャベツ 豚肉 人参 ピーマン 黄ピーマン さつまい 玉葱 わかめ かつお節 りんご</p>	<p>17 お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮物 きのこの味噌汁</p> <p>野菜雑炊 ブルーン 米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし トマト わかめ しめじ かつお節 ブルーン ブロッコリー</p>
<p>19</p> 	<p>20 お粥 豚肉の柔らかく煮 冬瓜の鶏そぼろ煮 ゆし豆腐汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 しめじ 冬瓜 乾しいたけ 鶏挽き肉 グリンピース ゆし豆腐 かつお節 オレンジ</p>	<p>21 お粥 チキンの柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>ソーメン煮込み りんご 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 胡瓜 大根 トマト かつお節 そうめん</p>	<p>22 お粥 煮魚 野菜煮物 玉葱の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 白身魚 赤ピーマン プレーンヨーグルト 玉葱 豚肉 人参 かつお節 りんご</p>	<p>23</p> 	<p>24 お粥 ささみの柔らかく煮 野菜煮物 豆腐の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 玉葱 豚挽き肉 椎茸 グリンピース ホールコーン缶 大根 ささみ 沖縄豆腐 しめじ かつお節 パナナ</p>
<p>26 お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー かつお節 パナナ キャベツ ホールコーン缶 あおのり粉</p>	<p>27 お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 パナナヨーグルト 米 豚肉 乾しいたけ 人参 白身魚 玉葱 ピーマン 大根 かつお節 ブルーン プレーンヨーグルト パナナ</p>	<p>28 お粥 豚肉の柔らかく煮 ささみと野菜の煮込み 沖縄そば煮込み汁</p> <p>野菜雑炊 さつまいマッシュ 米 豚肉 人参 玉葱 かつお節 キャベツ 胡瓜 ささみ 梨 おきなわそばの麺 ブロッコリー さつまい</p>	<p>29 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮込み 小松菜の味噌汁</p> <p>南瓜雑炊 みかん 米 納豆 鮭 豚肉 キャベツ 人参 小松菜 しめじ かつお節 青切みかん 南瓜</p>	<p>30 お粥 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 玉葱 合挽き肉 沖縄豆腐 レタス 胡瓜 トマト コーン缶 じゃが芋 プレーンヨーグルト かつお節 りんご</p> 	

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。