



# 令和4年 11月 幼児食 予定献立表

輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (カや熱となる)	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	火	雑穀御飯 鮭のムニエル きのこ野菜のソテー ワカメと豆腐の味噌汁 りんご	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガイモ	鮭 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	パセリ キャベツ 人参 生しいたけ えのき エリンギ にんにく 長葱 りんご	きのこ類は 繊維質が豊富な食材。 お腹の調子を 整えてくれます。
2	水	ソーキそば 大根と青しその和え物 バナナ	いなり寿司 小魚(加み)	ゆで沖縄そば 米 白ごま	ソーキ骨 豚肉 かまぼこ かつお節 ツナ缶 カエリ 味付いなりの皮	玉葱 人参 ねぎ 大根 青しそ バナナ	今日はソーキそば。 骨付き肉上手に 食べられるかな？
4	金	雑穀御飯 うじら豆腐 ひじき炒め 大根の味噌汁 梨	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 練りごま パン粉 黒糖	沖縄豆腐 ひじき 魚のすり身 卵 豚肉 かつお節 梨 煮干し 牛乳	乾きくらげ 人参 グリーンピース 玉葱 大根 しめじ 梨 貝割れ大根 レーズン	うじら豆腐とは 豆腐に魚のすり身を 混ぜて揚げた宮廷料理 です。
5	土	ハヤシライス パインのコールスローサラダ 豆腐とワカメのすまし汁 ブルーベリー	ふりかけおにぎり ミルク	米	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク 味付けのり	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 キャベツ パイン缶 パセリ ブルーベリー	キャベツを使った コールスローサラダに パイン缶を混ぜると 甘味が加わり美味しく なります。
7	月	雑穀御飯 鯖の照焼き おからイリチー 茄子の味噌汁 ブルーベリー	黒糖バナナ ヨーグルト 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 黒糖	さば 白身魚 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し ブルーベリーヨーグルト	生姜 人参 茄子 乾しいたけ 玉葱 ブルーベリー バナナ	おからはカルシウム・ 鉄分が高く良質の 植物性蛋白質です。
8	火	カレーうどん スティック野菜 柿	雑穀味噌おにぎり ミルク	うどん ジャガイモ マヨネーズ 米 雑穀ミックス	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ ツナ缶 味付けのり ミルク	生姜 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 大根 胡瓜 柿	スティック野菜 カミカミ 噛む力を強くします
9	水	鶏そぼろ丼 胡瓜とワカメの和え物 玉葱と油揚げの味噌汁 梨	焼き芋 ミルク	米 さつまいも	鶏挽き肉 卵 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん 胡瓜 ねぎ 梨	御飯がすすむ 丼ぶり。 小鉢の和え物も しっかり食べて バランスよく！
10	木	雑穀御飯 味付けのり 焼き魚のこあんかけ ポテトサラダ きゃべつと厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	みるくぜんざい 小魚(加み)	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガイモ マヨネーズ 黒糖 さつまいも	のり 白身魚 卵 厚揚げ豆腐 煮干し プレーンヨーグルト かつお節 金時豆 加糖練乳 カエリ 牛乳 スキムミルク	しめじ えのき 胡瓜 なめこ にんじん コーン缶 キャベツ グレープフルーツ	白身魚にたっぷりの きのこあんを かけました。 秋を感じます！
11	金	うっちゃん混ぜ御飯 チキンと大根の煮物 白菜甘酢漬 ほうれん草の味噌汁 青切みかん	野菜のかき揚げ 豆乳	米 押麦 白ごま 小麦粉	ひじき ツナ缶 しらす干し 油揚げ 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 調製豆乳	人参 大根 しめじ 枝豆 白菜 玉葱 シークワーサー ほうれん草 南瓜 青切みかん にら	うっちゃんうっちゃんは 滋養強壮や肝機能に 良いと言われてます。
12	土	スパゲティーナポリタン 温野菜サラダ バナナ 豆乳	ゆかりおにぎり ミルク	スパゲッティ 米 ごまドレッシング もちきび 押麦	ベーコン 粉チーズ ウインナー ミルク 調製豆乳 のり	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 バナナ ブロッコリー 大根 南瓜 ゆかり粉	保育園のナポリタンは 具たくさん。 さらにサラダも 添えてバランス良く。
14	月	雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき卵味噌汁 バナナ	コーンスープ クラッカー ブルーベリー	米 もちきび 押麦 ジャガイモ ノンソルトクラッカー	鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ バナナ ブルーベリー クリームコーン缶	肌寒くなって きました。 温かいスープや 味噌汁が美味しい 季節ですね
15	火	黒米ごはん 味付けのり 鮭の照焼き 柿と大根のなます 中味汁 青切みかん	チリコンカン 野菜クラッカー ぶどうジュース	米 黒米 白ごま	味付けのり 鮭 豚中味 豚肉 かつお節 豚ばら肉 レッドキドニー缶	生姜 大根 柿 ねぎ 系こんにゃく 玉葱 乾しいたけ にんにく 青切みかん トマト缶 ぶどうジュース	少し苦手な豆類 ですがチリコンカン はよく食べますよ！

\*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。

