



# 令和5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	金	雑穀御飯 味付けのり 豆腐入りハンバーグ オクラとトマトの酢の物 南瓜のみそ汁 すいか	さつま芋の 胡麻団子揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 さつま芋 もち粉 白ごま	味付けのり 卵 沖縄豆腐 合挽き肉 わかめ 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 オクラ トマト 南瓜 ねぎ すいか	ハンバーグは豆腐を 入れることによって ふわっと軽くなり 食べやすくなります。
2	土	雑穀御飯 納豆味噌 冬瓜ソテー もずくのすまし汁 バナナ	胚芽ロールパン ココア	米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン	納豆 豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく かつお節 ミルク	冬瓜 にんじん 乾しいたけ にら えのき バナナ	旬の冬瓜は さまざまな食材と 相性ばっちり 食べやすく夏バテ対策 にも効果的です。
4	月	親子丼 白菜の和え物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	簡単レーズン スコーン ミルク	米 ごま じゃが芋 生クリーム ホットケーキミックス	きざみのり 卵 鶏もも肉 煮干し しらす干し ミルク かつお節	玉葱 人参 ねぎ 乾しいたけ 生姜 白菜 バナナ レーズン	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる 親子丼は、お手軽に 作れて栄養満点
5	火	雑穀御飯 焼き魚の野菜あんかけ パパイヤちゃんぶるー きのこのみそ汁 りんご	野菜とチーズの ケーキサレ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚バラ肉 煮干し かつお節 卵 ウイナー チーズ ミルク	にんじん 玉葱 ピーマン 青パパイア 人参 にら 舞茸 えのき ねぎ りんご パセリ	夏野菜のパパイアは ビタミン・ミネラル・ ポリフェノールが豊富 です。夏の疲れた身体 にピッタリです。
6	水	雑穀御飯 味付けのり チキンのオレンジ煮 ポテトのチーズ焼き 温野菜サラダ 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	ぶどうゼリー バナナ ビスケット	米 もちきび 押麦 マーマレード じゃが芋 パン粉 ビスケット	味付けのり チーズ 鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し	玉葱 にんにく 生姜 赤ピーマン パセリ ブロッコリー 大根 ほうれん草 南瓜 グレープフルーツ ぶどうジュース バナナ	今日はみんなで ハイキング！ 楽しみですね！
7	木	雑穀御飯 うじら豆腐 からし菜麩ちゃんぶるー わかめと大根のみそ汁 すいか	味噌おにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 ごま パン粉 車ふ	沖縄豆腐 ひじき 魚のすり身 卵 ベーコン わかめ かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	乾きくらげ 人参 グリーンピース 大根 からし菜 キャベツ すいか	琉球宮廷料理の うじら豆腐。 基本材料は魚のすり身 と豆腐、野菜を混ぜて 揚げます
8	金	雑穀御飯 とんかつ 野菜の納豆和え 茄子のみそ汁 オレンジ	ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 黒糖 さつま芋	豚肉 卵 糸削り節 挽きわり納豆 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆	にんにく キャベツ 小松菜 人参 えのき 茄子 玉葱 ねぎ オレンジ	夏の疲れた体に 疲労回復、ビタミン B1を多く含む とんかつ！
9	土	タコライス マッシュポテト 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン いちごジャム	合挽き肉 大豆 サラダ用チーズ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 にんにく 白菜 トマトホール缶 人参 レタス トマト にら グレープフルーツ	大好きなタコライス 副菜、汁物、果物 も食べてバランスを 整えます
11	月	カレーチャーハン キャベツと林檎のサラダ チーズ アーサの味噌汁 オレンジ	冷やしソーメン	米 マヨネーズ そうめん	卵 豚挽き肉 チーズ 乾燥あおさ かつお節 煮干し ささみ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ りんご レーズン ねぎ オレンジ 胡瓜 トマト	カレー味の チャーハン 食欲がすすみます
12	火	雑穀御飯 酢鶏 ひじきのツナサラダ ほうれん草のみそ汁 梨	バナナケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま 小麦粉	鶏もも肉 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し 卵 プレーンヨーグルト 調製豆乳	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 赤ピーマン バナナ ホールコーン缶 ほうれん草 梨	酢豚じゃなく 今日は酢鶏を 用意しました
13	水	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 りんご	ふりかけおにぎり 小魚(かじり) 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 かまぼこ わかめ しらす干し カエリ 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 りんご	大好きな沖縄そば 保育園では だし汁から丁寧に 作ってます
14	木	ポークカレー 大根甘酢和え わかめのみそ汁 パイナップル	アイスクリーム ウエハース	米 じゃが芋 ウエハース アイスクリーム	豚肉 鶏レバー スキムミルク わかめ かつお節	にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー りんご 大根 人参 パイン缶 トウモロコシ	出回っている豆苗は 水耕栽培で屋内生産。 だから天候に左右 されず価格も安定。

\*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 9月

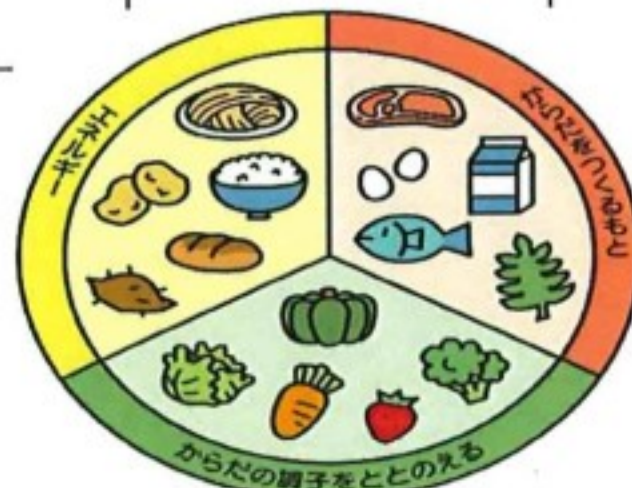
幼児食 予定献立表

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 金	黒米ごはん 鯖塩焼き 千切りイリチー いなむどうち 青切みかん	ごまクリームサンド 豆乳	米 黒米 黒糖 食パン ごまクリーム	さば 白身魚 豚肉 刻み昆布 かまぼこ かつお節 調製豆乳	生姜 切干し大根 人参 にら 大根 切こんにゃく ねぎ 乾しいたけ 青切みかん	千切りイリチー イナムドッチ 沖縄料理を堪能してね
16 土	鶏ときのこの炊き込み御飯 ブロッコリー和風サラダ チーズ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	米 じゃが芋	鶏もも肉 ツナ缶 プロセスチーズ 煮干し かつお節 味付けのり ミルク	乾しいたけ しめじ えのき 人参 玉葱 ブロッコリー ねぎ バナナ	きのこの入った 炊き込みご飯は 数種のきのこを 使うといろんな 歯ごたえ楽しめます。
19 火	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル ワカメスープ 青切みかん	豆乳くず餅 プルーン	米 もちきび 押麦 すりごま 白ごま 芋くず タピオカ粉 はったい粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 鶏もも肉 わかめ かつお節 調製豆乳 牛乳	にんにく 玉葱 大根 乾しいたけ 胡瓜 グリーンピース 人参 にら 青切みかん プルーン	保育園のマーボー豆腐 は辛くない。 具たくさんで栄養も アップ!
20 水	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 レタス クリームコーン缶 グリーンピース 胡瓜 赤ピーマン みかん缶 バナナ レーズン	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
21 木	雑穀御飯 ひじき佃煮 赤魚の煮つけ 鶏と野菜の煮込み 絹ごしのみそ汁 りんご	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋 水あめ 黒ごま	ひじき 糸削り節 赤魚 鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	生姜 玉葱 人参 いんげん 赤ピーマン ヤングコーン缶 ねぎ りんご	ひじきには体の調子 を整えるミネラル分が いっぱい。洋風料理が 多い家庭は積極的に 摂りましょう。
22 金	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ピーマン炒め さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	卵サンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 さつま芋 じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	鮭 粉チーズ 卵 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	人参 玉葱 ピーマン たけのこ水煮 ねぎ 黄ピーマン パセリ グレープフルーツ	衣にチーズをプラス コクがでて 美味しく仕上がります
25 月	ピピンバ風 コーンスープ バナナ	麩△麩△ ミルク	米 すりごま 車心 生クリーム	牛肉 卵 鶏もも肉 かつお節 ミルク スキムミルク	大根 胡瓜 人参 クリームコーン缶 玉葱 乾しいたけ バナナ	麩チャンプルーに 使う車麩を甘い おやつにしました 丸くて甘くて人気 メニューで〜す
26 火	さつま芋御飯 さばの照り焼き 大根イリチー きのこのみそ汁 青切みかん	シークワサー ラッシー フランスラスク	米 さつま芋 黒ごま 食パン フランスパン	さば 白身魚 豚肉 煮干し かつお節 プレーンヨーグルト 牛乳	生姜 大根 人参 にら 舞茸 えのき 玉葱 葱 青切みかん シークワサー	さつま芋にきのこ 青切みかん、少し 秋に近づいて きました
27 水	牛丼 胡瓜とみかんの和え物 もずくのみそ汁 りんご	パンプキンサンド ぶどうジュース	米 食パン マヨネーズ	牛肉 わかめ おきなわもずく かつお節 煮干し チーズ	玉葱 人参 ごぼう こんにゃく にんにく 生姜 胡瓜 みかん缶 人参 えのき りんご 南瓜 ぶどうジュース	保育園の牛丼は ごぼうやこんにゃく お野菜も入って バランスを整えて います
28 木	雑穀御飯 納豆削り和え 魚のチーズ焼き 野菜イリチー 南瓜のみそ汁 プルーン	うさぎクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉	納豆 糸削り節 白身魚 ピザチーズ 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	パセリ キャベツ 人参 玉葱 いんげん 南瓜 ねぎ プルーン	明日は十五夜です 今日のおやつは かわいいうさぎの 型抜きクッキーです
29 金	お月見うどん とり天ぷら ブロッコリーおかか和え 梨	お誕生ケーキ ミルク	うどん 小麦粉 生クリーム	豚肉 かつお節 卵 煮干し 鶏むね肉 青のり粉 糸削り節 ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 ブロッコリー 梨 果物	今日は中秋の名月 夜は晴れたら いいな〜
30 土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜甘煮 わかめのみそ汁 パイナップル	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 わかめ かつお節 ミルク 味付けのり	玉葱 人参 キャベツ 茄子 しめじ にら にんにく 南瓜 パイナップル	みそ味の炒め物に すると少し苦手な お野菜もよく食べ ます、ご家庭でも やってみてね

\*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9月 離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土	
<p><b>食べる意欲</b>                      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、さつまいも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。                      この時期だけなので、温かく見守っていきましょう！</p>					<p>1 お粥 豆腐の煮物 オクラとトマトの煮浸し 南瓜のみそ汁</p>	<p>2 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 納豆煮 かつおだし汁</p>
			<p>さつまいも雑炊 すいか 米 玉葱 人参 沖縄豆腐 合挽き肉 オクラ トマト 南瓜 かつお節 すいか さつまいも</p>		<p>野菜雑炊 パナナ 米 納豆 豚肉 冬瓜 にんじん ブロッコリー かつお節 パナナ</p>	
<p>4 のり粥 チキンの柔らか煮 白菜の煮浸し じゃが芋と玉ねぎの味噌汁</p>	<p>5 お粥 煮魚 豆腐とピーマンの煮込み かつおだし汁</p>	<p>6 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み 豆腐のみそ汁</p>	<p>7 お粥 豆腐と野菜の煮物 からし菜煮込み 大根のみそ汁</p>	<p>8 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の納豆の煮込み 茄子のみそ汁</p>	<p>9 お粥 ミンチと野菜の煮込み マッシュポテト 白菜のみそ汁</p>	
<p>野菜雑炊 パナナ 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 白菜 しらす干し じゃが芋 かつお節 パナナ</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 白身魚 玉葱 ピーマン 沖縄豆腐 人参 かつお節 りんご</p>	<p>野菜雑炊 パナナ 米 鶏もも肉 玉葱 じゃが芋 赤ピーマン 大根 南瓜 ブロッコリー ほうれん草 沖縄豆腐 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 すいか 米 沖縄豆腐 人参 グリーンピース からし菜 キャベツ 大根 かつお節 すいか</p>	<p>さつまいも雑炊 オレンジ 米 豚肉 キャベツ 小松菜 人参 挽きわり納豆 茄子 玉葱 かつお節 オレンジ さつまいも</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 合挽き肉 玉葱 レタス トマト じゃが芋 白菜 にんじん かつお節 りんご</p>	
<p>11 お粥 ミンチと野菜の煮込み キャベツとりんごの煮込み かつおだし汁</p>	<p>12 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁</p>	<p>13 お粥 豚肉の柔らか煮 胡瓜としらすの煮浸し かつおだし汁</p>	<p>14 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>15 お粥 煮魚 豚肉と大根の煮物 かつおだし汁</p>	<p>16 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁</p>	
<p>ソーメン煮込み オレンジ 米 豚挽き肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ りんご レーズン かつお節 オレンジ そうめん 胡瓜 ささみ トマト</p>	<p>コーン雑炊 パナナヨーグルト 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ 赤ピーマン ホールコーン缶 ほうれん草 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ</p>	<p>ブロッコリー雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー かつお節 胡瓜 しらす干し りんご</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 豚肉 鶏レバー 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー 大根 人参 かつお節 りんご</p>	<p>南瓜雑炊 みかん 米 白身魚 豚肉 人参 大根 かつお節 南瓜 青切みかん</p>	<p>野菜雑炊 パナナ 米 鶏もも肉 しめじ 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉葱 かつお節 パナナ</p>	
<p>18</p> 	<p>19 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>20 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁</p>	<p>21 お粥 赤魚の煮つけ 鶏と野菜の煮込み 絹ごしのみそ汁</p>	<p>22 お粥 煮魚 ピーマン煮込み さつまいもの味噌汁</p>		
	<p>野菜雑炊 みかん 米 豚挽き肉 玉葱 椎茸 グリーンピース 沖縄豆腐 大根 胡瓜 にんじん 鶏もも肉 かつお節 青切みかん</p>	<p>野菜雑炊 パナナ 米 鶏むね肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリーンピース レタス 胡瓜 赤ピーマン かつお節 バナナ</p>	<p>さつまいも雑炊 りんご 米 赤魚 鶏もも肉 玉葱 人参 いんげん 赤ピーマン 絹ごし豆腐 かつお節 りんご さつまいも</p>	<p>野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 鮭 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン さつまいも かつお節 じゃが芋 南瓜</p>		
<p>25 お粥 牛肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁</p>	<p>26 さつまいも粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁</p>	<p>27 お粥 牛肉の柔らか煮 胡瓜の煮浸し かつおだし汁</p>	<p>28 お粥 煮魚 納豆煮 野菜煮物 南瓜のみそ汁</p>	<p>29 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁</p>	<p>30 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜甘煮 かつおだし汁</p>	
<p>野菜雑炊 パナナ 米 牛肉 大根 胡瓜 人参 鶏もも肉 玉葱 かつお節 バナナ</p>	<p>野菜雑炊 みかんヨーグルト 米 さつまいも 白身魚 大根 人参 豚肉 玉葱 かつお節 青切みかん プレーンヨーグルト</p>	<p>南瓜雑炊 りんご 米 牛肉 玉葱 ごぼう 胡瓜 人参 かつお節 りんご 南瓜</p>	<p>野菜雑炊 マッシュさつまいも 米 納豆 白身魚 キャベツ 豚肉 人参 玉葱 いんげん 南瓜 かつお節 さつまいも</p>	<p>野菜雑炊 梨 米 うどん 豚肉 乾しいたけ 白菜 人参 かつお節 鶏むね肉 ブロッコリー 梨</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 にんじん キャベツ 茄子 しめじ 南瓜 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。