



令和5年 10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
2	月	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き タマネーイリチー 冬瓜のみそ汁 ブルー	うむくじ ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 タピオカ粉	鮭 豚肉 かまぼこ わかめ かつお節 煮干し 卵 ツナ缶 ミルク	生しいだけ 人参 玉葱 キャベツ もやし なら 冬瓜 ブルー ねぎ	鮭の味噌マヨ焼き お弁当の一品に いいですよ
3	火	雑穀御飯 チキンのから揚げ きんぴらごぼう 茄子の味噌汁 バナナ	黒胡麻黒糖 ちんすこう 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま 黒糖 黒ごま	鶏もも肉 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 調整豆乳	生姜 にんにく ごぼう 人参 茄子 糸こんにゃく 玉葱 ねぎ バナナ	よく噛んで食べると 食べ物の形や固さ を感じることができ 味覚が発達します
4	水	スパゲティーミートソース りんごコールスロー 南瓜コーンスープ 青切みかん	味噌おにぎり 豆乳	スパゲッティ 米 マヨネーズ 生クリーム	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり 調整豆乳	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ りんご 南瓜 青切みかん クリームコーン缶 パセリ	大好きな スパゲティー 小鉢のコールスローも しっかり食べましょう
5	木	秋のポークカレー 白菜甘酢漬け 椎茸と卵のすまし汁 梨	フルーツゼリー チーズ 野菜クラッカー	米 ジャガ芋 さつま芋 ゼリー	豚肉 卵 かつお節 プロセスチーズ	にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ 舞茸 りんご 白菜 シークワサー 梨 乾しいだけ	秋の味覚といえば？ さつま芋やキノコ類！ 今日はカレーライスに 使ってます
6	金	雑穀御飯 納豆 魚の照り焼き 人参シリシリ きのこの味噌汁 バナナ	じゃが芋の天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	納豆 白身魚 卵 かつお節 煮干し あおのり粉 ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ えのき しめじ 大根 バナナ	青のり衣の じゃが芋の天ぷら 美味しそうですね！
7	土	豚肉生姜焼き丼 大根と青しその和え物 豆腐とわかめのみそ汁 ブルー	ジャムサンド ミルク	米 食パン ブルーベリージャム	豚肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 大根 青しそ ねぎ ブルー	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる 豚肉生姜焼き丼 完食して元気 いっぱい！
10	火	二色そぼろ丼 きゃべつとしらすの和え物 さつま芋の味噌汁 ブルー	固形ヨーグルト せんべい	米 さつま芋 せんべい	ぎざみのり 卵 合挽き肉 かつお節 しらす干し 煮干し 固形ヨーグルト	人参 玉葱 いんげん キャベツ 胡瓜 ねぎ ブルー	さつま芋の甘味で 味噌汁がまるやかに。 賢みな味噌汁です。
11	水	雑穀御飯 パンプキンシチュー ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ 青切みかん	ツナマヨおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	鶏もも肉 卵 スキムミルク かつお節 ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ ブロッコリー ねぎ コーン缶 トマト 青切みかん	今日の給食は 緑の仲間が豊富 季節の変わり目に 摂りたい食品です
12	木	雑穀御飯 鶏のしそつくね 野菜と厚揚げの煮物 パクチョイの味噌汁 りんご	そうめんいりチャー ミルク	米 もちきび 押麦 長芋 そうめん	鶏ひき肉 卵 厚揚げ豆腐 煮干し かつお節 ツナ缶 ミルク	れんこん水煮 玉葱 青しそ 大根 南瓜 いんげん パクチョイ えのき りんご 人参 ねぎ	鶏のつくねに 粗みじん切りの レンコンを加えて 歯ごたえをプラス しました。
13	金	さつま芋おこわ さばの照焼き 大根イリチー ごぼうのみそ汁 梨	人参ホットケーキ ミルク	米 もち米 さつま芋 黒ごま ホットケーキミックス はちみつ	ゆで小豆缶詰 さば 白身魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 大根 人参 なら ごぼう 玉葱 ねぎ 梨	さつま芋のおこわ もちもちとした 食感を楽しんで くださいね！
14	土	牛丼 カットトマト 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 ジャガ芋	牛肉 煮干し かつお節 ミルク 味付けのり	玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 生姜 にんにく トマト グリーンピース ねぎ バナナ	牛肉は体を元気に してくれる栄養素が いっぱいです、 よく噛んで食べま しょう！
16	月	雑穀御飯 チキンのトマト煮 ほうれん草ソテー 大根のみそ汁 青切みかん	スティックパイ ブルー ミルク	米 もちきび 押麦 パイシート	鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 トマト 生姜 にんにく ほうれん草 人参 コーン缶 大根 舞茸 ねぎ ブルー 青切みかん	ほうれん草は ビタミンが豊富で 季節の変わり目に おすすめのお野菜 です
17	火	沖縄そば 白菜サラダ りんご	クファージュシー	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 ひじき	ねぎ 白菜 胡瓜 コーン缶 みかん缶 りんご 乾しいだけ 人参	今日は 沖縄そばの日です たくさん食べてね～

*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 10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
18	水	ポークハヤシライス スティック甘酢 わかめのすまし汁 バナナ	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	米 クラッカー	豚肉 わかめ かつお節 大豆 レッドキドニー缶 豚バラ肉	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 しめじ トマト缶 大根 胡瓜 赤ピーマン バナナ にんにく ぶどうジュース	少し苦手な豆類 ですが、つぶして チリコンカンに するとよく食べます
19	木	鮭チャーハン チョップドサラダ 絹ごしとわかめのみそ汁 青切みかん	いなり寿司 ミルク	米 さつま芋 マヨネーズ 白ごま	鮭 卵 ささみ チーズ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク 味付いなりの皮	玉葱 人参 みずな グリーンピース ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 青切みかん	チョップドサラダ お野菜もささみ チーズなど入って 栄養満点！朝ごはん にもおすすめです！
20	金	発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クープイリチー 豚汁 梨	お芋のオレンジ煮 小魚 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 じゃが芋 さつま芋	沖縄豆腐 鶏ミンチ あおのり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 カエリ ミルク	人参 乾しいたけ 切干し大根 玉葱 ごぼう 梨 シークワサー	お芋のオレンジ煮 便りにレシビを のせています。 作ってみて下さいね
21	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 甘酢大根 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	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	にんにく 玉葱 大根 キャベツ 茄子 人参 しめじ 胡瓜 グレープフルーツ	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
23	月	雑穀御飯 味付けのり 鶏の照り煮 切り干し大根中華サラダ ゆし豆腐味噌汁 青切みかん	黒糖くすもち ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 黒糖 芋くす タピオカ粉	味付けのり ツナ缶 鶏もも肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ きなこ かつお節 ミルク	生姜 にんにく 切干し大根 胡瓜 青切みかん	乾燥野菜は 栄養分が濃縮されて います、今日は 切り干し大根を サラダにしてみました
24	火	雑穀御飯 煮魚 豆腐ちゃんぶるー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	はちみつパン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちみつ 胚芽ロールパン	赤魚 沖縄豆腐 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	生姜 キャベツ にんじん もやし にら 玉葱 ねぎ りんご	沖縄豆腐が入って いたらチャンプルー 入っていなかったら イリチーだそうです
25	水	カレーうどん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	かまぼこおにぎり ミルク	うどん じゃが芋 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ わかめ 魚のすり身 卵 ミルク	生姜 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 胡瓜 みかん缶 にら バナナ ゆかり粉	大好きなカレーうどん は服を汚さないように 気を付けて食べ ましょう。
26	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 焼き魚のケチャップ煮 ポテトサラダ えのきと大根の味噌汁 青切みかん	ぜんざい	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 黒糖 マヨネーズ	ひじき 系削り節 白身魚 卵 かつお節 煮干し 金時豆	玉葱 にんにく しめじ パセリ 胡瓜 コーン缶 えのき 大根 ねぎ 青切みかん	にんにくをきかせた ケチャップ味は 玉葱としめじを加えて 食べ応えをつけました
27	金	お弁当	マーライカオ ミルク				今日は秋の遠足～ お弁当は何が 入っているかな？ 楽しみです！
28	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜とトマトの酢の物 アーサと豆苗のすまし汁 ブルーネ	玄米棒 バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 玄米棒	豚挽き肉 沖縄豆腐 乾燥あおさ ミルク かつお節	にんにく 玉葱 乾しいたけ 胡瓜 グリーンピース トマト トウモロコシ ブルーネ バナナ	マーボー豆腐は オイスターソースと みそで味付けを しています、お家 でも作ってみてね！
30	月	雑穀御飯 魚のみみじ焼き 千切りイリチー 青菜のみそ汁 青切みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	人参 切干し大根 乾しいたけ 南瓜 ほうれん草 青切みかん	今日のお魚は もみじがふわっと 添えられてあるような 秋を感じる一品です
31	火	タコライス 南瓜サラダ キャベツのみそ汁 梨	レバーペースト サンド 豆乳	米 マヨネーズ 食パン 生クリーム	合挽き肉 大豆 ピザチーズ 煮干し かつお節 鶏レバー 調製豆乳	玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 キャベツ 人参 梨	カレー風味の レバーペーストサンド 人気です

*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5年10月 離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土
2 お粥 煮魚 キャベツの煮込み 冬瓜のみそ汁	3 お粥 チキンの柔らか煮 ごぼうの煮物 茄子の味噌汁	4 お粥 スパゲティー煮込み 野菜煮込み かつおだし汁	5 お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮込み かつおだし汁	6 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮込み 大根の味噌汁	7 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根煮物 豆腐とわかめのみそ汁
野菜雑炊 ヨーグルトブルー 米 鮭 生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ もやし 豚肉 冬瓜 わかめ かつお節 ブルー プレーンヨーグルト	野菜雑炊 バナナ 米 鶏もも肉 ごぼう 人参 豚肉 茄子 玉葱 ねぎ かつお節 バナナ	南瓜雑炊 みかん 米 スパゲッティ 牛挽き肉 豚挽き肉 玉葱 人参 トマト ピーマン キャベツ りんご 南瓜 青切みかん かつお節	ブロッコリー雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 にんじん じゃが芋 さつまいろ ブロッコリー しめじ 舞茸 りんご 白菜 かつお節 梨	じゃが芋雑炊 バナナ 米 納豆 白身魚 人参 玉葱 ねぎ しめじ 大根 かつお節 バナナ じゃが芋 あおのり粉	野菜雑炊 ブルー 米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 大根 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ かつお節 ブルー
9 	10 お粥 ミンチと野菜の煮込み きゃべつとしらすの煮物 さつまいろの味噌汁	11 お粥 チキンと野菜の煮込み ブロッコリー煮物 かつおだし汁	12 お粥 ミンチと野菜の煮込み 南瓜煮物 パクチョイの味噌汁	13 さつまいろ粥 煮魚 大根煮物 ごぼうのみそ汁	14 お粥 牛肉の柔らか煮 ポイルトマト じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
野菜雑炊 ブルーヨーグルト 米 きざみのり 合挽き肉 人参 玉葱 いんげん キャベツ 胡瓜 しらす干し さつまいろ ねぎ かつお節 ブルー プレーンヨーグルト	コーン雑炊 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 南瓜 しめじ ブロッコリー ホールコーン缶 トマト ねぎ かつお節 青切みかん	そうめん煮込み りんご 米 鶏ひき肉 玉葱 大根 南瓜 いんげん パクチョイ かつお節 りんご そうめん 人参 ねぎ	野菜雑炊 梨 米 さつまいろ 白身魚 大根 人参 豚肉 ごぼう 玉葱 ねぎ かつお節 梨	野菜雑炊 バナナ 米 牛肉 玉葱 にんじん 生しいたけ グリンピース トマト じゃが芋 ねぎ かつお節 バナナ	
16 お粥 チキンのトマト煮 ほうれん煮込み 大根のみそ汁	17 お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮込み 沖縄そば煮込み汁	18 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 わかめのすまし汁	19 お粥 煮魚 ささみと野菜の煮込み 絹ごしとわかめのみそ汁	20 お粥 豆腐煮物 ミンチと野菜の煮物 豚汁	21 お粥 豚肉と野菜の煮込み 甘酢大根 わかめのすまし汁
コーン雑炊 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 トマト ほうれん草 にんじん ホールコーン缶 大根 舞茸 ねぎ かつお節 青切みかん	ポロポロジュシー りんご 米 ゆで沖縄そば 豚肉 かつお節 ねぎ 白菜 胡瓜 ホールコーン缶 りんご ひじき 乾しいたけ	野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 大根 胡瓜 赤ピーマン わかめ かつお節 バナナ	野菜雑炊 みかん 米 鮭 玉葱 人参 グリンピース さつまいろ ささみ 赤ピーマン 貴ピーマン 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ かつお節 青切みかん	さつまいろ雑炊 梨 米 沖縄豆腐 人参 乾しいたけ 鶏ミンチ あおのり粉 豚肉 じゃが芋 玉葱 ごぼう かつお節 梨 さつまいろ	野菜雑炊 南瓜煮物 米 豚肉 玉葱 キャベツ 茄子 しめじ 大根 胡瓜 人参 わかめ かつお節 南瓜
23 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 ゆし豆腐味噌汁	24 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	25 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み うどん煮込み汁	26 お粥 煮魚 野菜煮物 大根の味噌汁	27 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	28 お粥 マーボー豆腐風 ポイルトマト かつおだし汁
さつまいろ雑炊 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ブロッコリー ゆし豆腐 かつお節 青切みかん さつまいろ	野菜雑炊 りんご 米 赤魚 沖縄豆腐 豚肉 キャベツ にんじん もやし じゃが芋 玉葱 ねぎ かつお節 りんご	野菜雑炊 バナナ 米 うどん かつお節 鶏もも肉 玉葱 乾しいたけ じゃが芋 人参 胡瓜 バナナ	芋と豆の雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 しめじ じゃが芋 胡瓜 ホールコーン缶 大根 ねぎ かつお節 青切みかん 金時豆 さつまいろ	野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 かつお節 りんご	野菜雑炊 バナナ 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリンピース 沖縄豆腐 胡瓜 トマト かつお節 バナナ
30 お粥 煮魚 野菜煮物 青菜のみそ汁	31 お粥 ミンチと野菜の煮込み 南瓜煮物 キャベツのみそ汁	<p>手づかみ食べ 1歳頃になると自分で食べたがりますよ～食具を持ちたがったり、食器をカチャカチャしたり、食材を触りたがったり 大きさや感触、温度色々を感じる事ができて、楽しいと思います。手指の発達や自分で食べる意欲を育む大切な時期です。片づけはとても大変ですが、一緒にがんばりましょう！</p> 			
南瓜雑炊 みかん 米 白身魚 人参 玉葱 豚肉 ブロッコリー ほうれん草 かつお節 青切みかん 南瓜	レバー雑炊 梨 米 合挽き肉 玉葱 レタス トマト 南瓜 キャベツ 人参 かつお節 梨 鶏レバー				

※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。