



令和5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	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	水	ピピンパ風 コンスープ バナナ	野菜とチーズの ケーキサレ 麦茶	米 すりごま 小麦粉	牛肉 鶏もも肉 卵 かつお節 ウインナー チーズ	大根 胡瓜 人参 クリームコーン缶 玉葱 乾しいたけ バナナ パセリ	ケーキサレ、塩味の ケーキです、お野菜 チーズ、ウインナー も入って朝食にも おすすめ!
2	木	雑穀御飯 味付けのり さばの竜田揚げ 柿と大根のなます ゆし豆腐汁 りんご	ふかし芋 小魚 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋	味付けのり さば 白身魚 ゆし豆腐 かつお節 カエリ ミルク	生姜 にんにく 大根 柿 ねぎ りんご	年中みかける さつま芋ですが やっぱり秋のお芋が 甘くて美味しいです
4	土	スパゲティーナボリタン コールスローサラダ ほうれん草のみそ汁 バナナ	ひじきおにぎり ミルク	スパゲッティ マヨネーズ 米 白ごま	ハム 粉チーズ かつお節 煮干し ひじき ミルク	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマトホール缶 キャベツ りんご ほうれん草 バナナ	少し苦手なサラダ類 や和え物はりんごや みかん等を少し プラスするとよく 食べてくれますよ
6	月	とうもろこし御飯 ソーキのオレンジ煮 ブロッコリーソテー じゃが芋とワカメのみそ汁 青切みかん	ぶどうゼリー チーズ 野菜クラッカー	米 もちきび じゃが芋	豚肉 鶏もも肉 わかめ 煮干し かつお節 チーズ	ホールコーン缶 玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 ねぎ 青切みかん ぶどうジュース	甘味があって 食感が楽しめる とうもろこし御飯 簡単なのでお家でも 作ってみてね!
7	火	雑穀御飯 きびなご磯から揚げ 豆腐ちゃんぶるー 茄子のみそ汁 グレープフルーツ	パンプキンサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 胚芽ロールパン	きびなご 白身魚 青のり粉 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ わかめ かつお節 煮干し チーズ ミルク	キャベツ にんじん にら 茄子 ねぎ グレープフルーツ 南瓜	今日の給食は 赤の仲間が豊富です 丈夫な体を作ります
8	水	煮込みうどん スティック野菜 バナナ	雑穀味噌おにぎり ミルク	うどん マヨネーズ 米 雑穀ミックス	鶏もも肉 油揚げ わかめ ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 大根 胡瓜 バナナ	スティック野菜 噛んだ時の音や 食感を子供たちに 言葉で伝えましょう!
9	木	親子丼 しらすと白菜の和え物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	米 白ごま じゃが芋	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 味付けのり	玉葱 人参 乾椎茸 ねぎ 生姜 白菜 ブルー	しらす干しは いちど熱湯を通すと 臭みがなくなり 和え物におすすめ!
10	金	雑穀御飯 さんま梅煮 野菜イリチー 大根のみそ汁 柿	駄ム駄ム ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 車心 生クリーム	さんま 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク スキムミルク	梅干し キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン 大根 しめじ ねぎ 柿	さんまの梅煮は 梅干しとお酢の 力で骨まで柔らかく 柔らかく煮込みます
11	土	タコライス 南瓜甘煮 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	合挽き肉 煮干し ポイル大豆 チーズ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんにく トマト缶 レタス トマト 南瓜 白菜 人参 にら グレープフルーツ	大好きなタコライス 潰した大豆も 入れて脂肪分は ダウン、蛋白質は アップです!
13	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き シルバーサラダ 絹ごしとワカメのみそ汁 みかん	いなり寿司 フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 春雨 マヨネーズ 白ごま	豚肉 ツナ缶 かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し いなりの皮	玉葱 人参 ピーマン 生姜 胡瓜 ねぎ みかん	シルバーサラダは 春雨と野菜を マヨネーズで味付け したサラダです
14	火	黒米ごはん 鯖塩焼き 千切りイリチー いなむどっち 柿	揚げパン ミルク	米 黒米 黒糖 コッペパン	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 かまぼこ かつお節 きな粉 ミルク	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 柿	揚げパンは リクエストの多い おやつです
15	水	子キンきのごカレー 野菜サラダ かき卵汁 梨	ヨーグルトパフェ	米 じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー かつお節 スキムミルク 卵 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ えのき 南瓜 りんご レタス 胡瓜 トマト 豆ミョウ 梨 バナナ パイン缶 みかん	今日のカレーライス どんなキノコが 入っているかな?~? 探してみてください!

*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

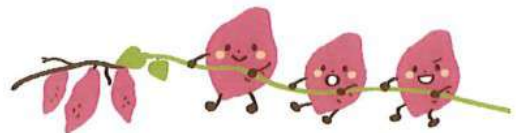
幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいの食品 (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
16	木	雑穀御飯 ぎせい豆腐 クープイリチー 豚汁 りんご	玄米ジュース 塩せんべい ブルー	米 押麦 もちきび 黒糖 ジャが芋 玄米 せんべい	沖縄豆腐 鶏ミンチ あおのり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節	人参 乾しいたけ 切干し大根 玉葱 ごぼう りんご 生姜 ブルー	玄米をミキサーに かけて、お鍋で ゆっくり火を通して いきます、甘くて 美味しいですよ！
17	金	雑穀御飯 納豆 鮭のムニエル ポテトサラダ 白菜のみそ汁 みかん	黒糖ちんびん ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャが芋 マヨネーズ 黒糖	納豆 鮭 卵 かつお節 煮干し ミルク	パセリ 胡瓜 人参 ホールコーン 白菜 にら みかん	黒糖ちんびん、 かわいいネーミング ですね、子供たちに 伝えていきたいですな うちな〜料理
18	土	茄子味噌丼 胡瓜とコーンの和え物 わかめすまし汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	米	豚肉 ツナ缶 わかめ かつお節 味付けのり ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン 缶 バナナ	茄子や豚肉を 味噌で味付けした 茄子味噌丼 ご飯がすすみますね
20	月	二色そばろ丼 甘酢漬け ごぼうの味噌汁 バナナ	ぜんざい	米 さつまいも 押麦 黒糖	ぎざみのり 卵 豚挽き肉 かつお節 煮干し 金時豆	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン ごぼう ねぎ バナナ	保育園のぜんざいは 団子ではなく さつまいもが入って います。
21	火	雑穀御飯 納豆削りし和え 煮魚 大根炒め 里芋の味噌汁 りんご	フランスラスク ココア	米 もちきび 押麦 里芋 フランスパン 食パン	納豆 糸削り節 赤魚 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	生姜 大根 人参 にら えのき 玉葱 ねぎ りんご	大豆を発酵させて作る 納豆は、良質な蛋白質 鉄分、食物繊維が 豊富です
22	水	島焼きそば 野菜とささみのマヨ和え わかめの味噌汁 柿	ポロポロジュース 小魚	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚肉 豚バラ肉 ちき揚げ ささみ わかめ かつお節 煮干し カエリ	キャベツ 玉葱 人参 にら 胡瓜 ねぎ ホールコーン 缶 柿 乾しいたけ からし菜	柿の美味しい季節 です、柿は意外にも ビタミンCや鉄分が 豊富な果物です
24	金	雑穀御飯 油味噌 おでん ヤクルト 梨	アップルケーキ 麦茶	米 もちきび 押麦 ジャが芋 小麦粉	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 かつお節	大根 梨 りんご レモン	今日の給食は 緑の間が不足です 夕食はお野菜料理で お願いします
25	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根ツナ和え アーサと豆苗のすまし汁 みかん	亀の甲せんべい バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 せんべい	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ 大根 グリーンピース 胡瓜 トウモロコシ みかん バナナ	うちなー豆腐は 他県の豆腐に比べ 味も濃く、栄養価も 高いんですよ！
27	月	雑穀御飯 味付けのり 鶏のマリネオープン焼き ジャーマンポテト コーンバターソテー ほうれん草のみそ汁	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ ジャが芋 小麦粉 生クリーム	味付けのり 卵 鶏もも肉 豚バラ肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんにく 生姜 ピーマン コーン 缶 アスパラガス みかん ほうれん草 果物	11月生まれの おともだち〜 おめでとう ございま〜す！
28	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 白身魚のカレー照り焼き 鶏と野菜の煮物 ごぼうときのこの味噌汁 ブルー	ツナポテトサンド ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 里芋 マヨネーズ 胚芽ロールパン ジャが芋	ひじき 糸削り節 白身魚 鶏もも肉 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	大根 人参 いんげん ごぼう 玉葱 えのき しめじ プルーン パセリ	ひじきの佃煮 簡単なのでお家でも 作ってみてね！
29	水	鶏そば 小松菜ともやしの和え物 りんご	鮭おにぎり	ゆで沖縄そば 米 白ごま	鶏もも肉 かつお節 ちき揚げ 油揚げ 鮭 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 もやし りんご	今日のおそばは 照り焼きチキンが のっています ちょっと気分転換！
30	木	雑穀御飯 豆乳シチュー 温野菜サラダ わかめすまし汁 梨	パン ミルク	米 もちきび 押麦 ジャが芋 パン ごまドレッシング	鶏もも肉 鶏むね肉 豆乳 スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	人参 玉葱 白菜 マッシュルーム 缶 クリームコーン 缶 ブロッコリー 南瓜 梨	寒くなると温かい シチューが食べた くなりますよ〜

*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。



令和5年 11月 離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土
	<p>1 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮物 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 パナナ</p>	<p>2 お粥 煮魚 ブロッコリー煮 柿と大根の煮物 ゆし豆腐汁</p> <p>芋雑炊 りんご 米 白身魚 大根 柿 ゆし豆腐 ねぎ かつお節 ブロッコリー りんご さつまい芋</p>	<p>3</p> <p></p>	<p>4 お粥 煮奴 キャベツとりんごの煮込み ほうれん草のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン キャベツ りんご ほうれん草 かつお節 パナナ</p>	
					<p>6 コーン粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 じゃが芋とワカメのみそ汁</p> <p>野菜雑炊 みかん 米 ホールコーン缶 豚肉 玉葱 ブロッコリー にんじん 鶏もも肉 じゃが芋 わかめ ねぎ かつお節 青切りみかん</p>
<p>13 お粥 豚肉の柔らか煮 春雨と野菜の煮込み 絹ごしとワカメのみそ汁</p> <p>野菜雑炊 みかん 米 ホールコーン缶 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 ピーマン 春雨 胡瓜 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ かつお節 みかん</p>	<p>14 お粥 煮魚 ブロッコリー煮込み 大根のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 柿 米 白身魚 豚肉 人参 ブロッコリー 大根 乾しいたけ ねぎ かつお節 柿</p>	<p>15 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>南瓜雑炊 ヨーグルトフルーツ 米 鶏むね肉 鶏レバー 人参 玉葱 じゃが芋 南瓜 レタス 胡瓜 トマト かつお節 ブルーベリーヨーグルト パナナ みかん</p>	<p>16 お粥 豆腐煮物 豚肉とじゃが芋の煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 沖縄豆腐 人参 鶏ミンチ あおのり粉 豚肉 じゃが芋 玉葱 ごぼう かつお節 りんご</p>	<p>17 雑穀御飯 煮魚 納豆煮 野菜煮物 白菜のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 みかん 米 納豆 鮭 じゃが芋 胡瓜 コーン缶 白菜 にんじん かつお節 みかん</p>	<p>18 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とコーンの煮物 わかめすまし汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 茄子 豚肉 人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 コーン缶 ツナ缶 わかめ かつお節 パナナ</p>
<p>20 のり粥 ミンチと野菜の煮込み ポイル胡瓜 ごぼうの味噌汁</p> <p>芋雑炊 パナナ 米 きざみのり 豚挽き肉 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン ごぼう ねぎ かつお節 パナナ さつまい芋</p>	<p>21 お粥 煮魚 納豆煮 大根煮物 里芋の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 納豆 赤魚 大根 人参 豚肉 里芋 玉葱 ねぎ かつお節 りんご</p>	<p>22 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜とささみの煮物 沖縄そば煮込み汁</p> <p>米ロボロジュースー 柿 米 ゆで沖縄そば 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ささみ 胡瓜 コーン缶 わかめ ねぎ かつお節 柿 乾しいたけ からし菜</p>	<p>23</p> <p></p>	<p>24 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 梨 米 豚肉 大根 じゃが芋 玉葱 人参 かつお節 梨</p>	<p>25 お粥 マーボー豆腐風 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 豚挽き肉 玉葱 人参 乾しいたけ グリンピース 沖縄豆腐 大根 胡瓜 かつお節 パナナ</p>
<p>27 お粥 チキンの柔らか煮 コーンと野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 じゃが芋 ピーマン ホールコーン缶 ほうれん草 かつお節</p>	<p>28 お粥 煮魚 鶏と野菜の煮物 ごぼうの味噌汁</p> <p>野菜雑炊 ブルーン 米 白身魚 鶏もも肉 大根 人参 里芋 インゲン ごぼう 玉葱 しめじ かつお節 ブルーン じゃが芋</p>	<p>29 お粥 チキンの柔らか煮 小松菜ともやしの煮物 沖縄そば煮込み汁</p> <p>雑炊 りんご 米 ゆで沖縄そば 鶏もも肉 玉葱 人参 かつお節 ねぎ 小松菜 もやし りんご 鮭</p>	<p>30 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み わかめすまし汁</p> <p>野菜雑炊 梨 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 ブロッコリー 南瓜 わかめ かつお節 梨</p>	<p>季節の変わり目は、気温の変化で体調を崩す子が 増えてきます。食欲のないときは、無理せず柔らかい お粥や煮奴、大根のおろし煮、南瓜柔らか煮など 胃腸に負担の少ない消化の良いものをあげましょう</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。