



令和元年 11月

幼児食 予定献立表



野の花保育園

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	金	雑穀御飯 ソフトハンバーグ サラダスパゲッティ きのこチャウダー グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 パン粉 スパゲッティ マヨネーズ	合挽き肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 プレーンヨーグルト ベーコン 加工牛乳	玉葱 にんにく 胡瓜 アロカリ みかん缶 人参 ホールコーン缶 セリー バカ えのき しめじ 白菜 生しいたけ クレムソー グレープフルーツ 黄桃缶	豆腐を混ぜた ソフトなハンバーグ。 肉4：豆腐1位の 割合で作ってます。	
2	土	ソース焼きそば 白菜和え物 ワカメと豆腐の味噌汁 バナナ	ゆかりごまおにぎり ミルク	茹で中華めん 米 もちきび 白ごま	豚肉 あおのり粉 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし にら 白菜 長葱 バナナ ゆかり粉	焼きそばに たっぷりの野菜と 小鉢の和え物を一緒に。 野菜もしっかり摂ります。	
5	火	鮭チャーハン 大根サラダ しいたけの卵スープ みかん	オートミールクック キー ミルク	米 ごまドレッシング オートミール 小麦粉	鮭 卵 かつお節 ミルク	玉葱 人参 グリーンピース冷 大根 胡瓜 ホールコーン缶 乾しいたけ みかん レーズン	これからどんどん 美味しくなる大根は サラダ、炒め、煮物 なんにでも使える 万能な食材です。	
6	水	雑穀御飯 レバーカツ キャベツイリチー わかめと玉葱の味噌汁 ぶどう	さつま芋ぜんざい あたりめ (するめ)	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋	豚レバー 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 金時豆 あたりめ	にんにく キャベツ 人参 玉葱 生しいたけ ぶどう	レバーが苦手な子も レバーカツなら 食べられるかも？	
7	木	黒米ごはん 白身魚のカレー照り焼き ブロッコリーソテー 里芋と油揚げの味噌汁 りんご	芋アンダギー ミルク	米 黒米 小麦粉 冷) 里芋 さつま芋 タピオカ粉	白身魚 ウインナー 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク	ブロッコリー 人参 しめじ エリンギ ねぎ りんご	モチモチして 美味しい黒米ごはん。 見た目で見極めず 食べてみてね。	
8	金	親子丼 ポイルブロッコリー きゃべつの味噌汁 ぶどう	ふかし芋 ミルク	米 ごまドレッシング さつま芋	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ブロッコリー キャベツ にら ぶどう	ブロッコリーは 免疫力を高め 病気に負けない 元気な体を作ります	
9	土							
11	月	ソーキそば 大根と青しその和え物 柿	いなり寿司 小魚 (かたが) 麦茶	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 味付いなりの皮 カエリ	ねぎ 大根 青しそ 柿	今日はソーキそば。 骨付き肉、上手に 食べられるかな？	
12	火	フィッシュサンド 野菜サラダ ミネストローネ りんご	栗ときこの炊き込み み 豆乳	ロールパン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米 くり水煮	白身魚 卵 プレーンヨーグルト 茹で卵 豚バラ肉 レッドキドニー缶 鶏もも肉 調製豆乳	赤ピーマン 玉葱 レタス 胡瓜 トマト 大根 人参 セロリー トマトホール缶 りんご 乾しいたけ しめじ えのき	栗やきのこを 食べて季節を 感じてね！	
13	水	秋の香りカレー 白菜しらす和え 豆腐のすまし汁 バナナ	ミルクパン ミルク	米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ クリームパン	豚肉 しらす干し 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 生しいたけ 舞茸 白菜 トウモロ バナナ	和え物に しらす干しを 入れてカルシウム アップ↑↑	
14	木	お芋ごはん さんまのカリカリ揚げ 大根煮物 貝だくさん汁 梨	小豆蒸しケーキ ミルク	米 もちきび さつま芋 黒ごま 小麦粉	さんま開き 白身魚 鶏もも肉 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ゆで小豆缶詰 ミルク	生姜 大根 人参 れんこん水煮 乾しいたけ 玉葱 ごぼう 梨	さんまは小骨が たくさんあるので カミカミ頑張っ て食べてね！	
15	金	茄子味噌丼 胡瓜の和え物 わかめのすまし汁 バナナ	タンナファクルー チーズ ミルク	米 タンナファクルー	豚肉 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ 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 長葱 バナナ	しっかり味が染みこんだ 茄子味噌丼。 ご飯がすすみます(^_^)	

*朝の補食は3歳未満児のみです。

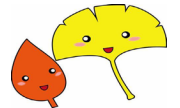
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和元年 11月

幼児食 予定献立表



野の花保育園

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	
16	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め マッシュかぼちゃ アーサ汁 みかん	枝豆 ビスケット ココア	米 もちきび 押麦 ビスケット	豚肉 厚揚げ豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ 南瓜 みかん えだまめ	ご飯に雑穀類を 混ぜると不足がちな 栄養素が摂れます	
18	月	チキンケチャップライス 温野菜サラダ 南瓜コーンスープ みかん	まんじゅう ミルク	米 ごまドレッシング 生クリーム まんじゅう	鶏もも肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルームｽﾀｲﾙ缶 グリーンピース冷 みかん ブロッコリー 南瓜 クリームコーン缶 ﾊﾟﾁ	お野菜の 赤・黄・緑 目でも楽しんで 食べてみてね。	
19	火	雑穀御飯 豆乳シチュー かに風味大根サラダ ブルーネ	クリームパン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 白ごま クリームパン	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 かに風味かまぼこ ミルク	セロリー 人参 玉葱 白菜 えのき 大根 青しそ ブルーン	いつもと違って 豆乳で仕上げた シチュー。 あっさり味です。	
20	水	雑穀御飯 魚の照り焼き 豆腐ちゃんぷるー きのこの味噌汁 ぶどう	ドーナッツ 豆乳	米 もちきび 押麦	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	キャベツ 人参 いら えのき しめじ 白菜 ぶどう	シンプルな 魚の照り焼き。 しっかり下味をつけて 焼きあげてます。。	
21	木	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 煮ころがし かき卵みそ汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ロールパン いちごジャム	豚レバー 豚肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 ねぎ オレンジ	成長期に補給したい 鉄分。焼肉に混ぜ たり、細かくして カレー入れたり工夫 して食べさせましよう	
22	金	雑穀御飯 鶏の照り焼き ごま味噌ドレッシングサラダ 豆腐とワカメのすまし汁 バナナ	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま	鶏もも肉 しらす干し 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	生姜 にんにく 白菜 小松菜 人参 バナナ	油とお酢に塩では なく味噌やごまを 使ったドレッシング。 茹で野菜に合います。	
25	月	ポークハヤシライス 野菜サラダ トマトと卵のスープ バナナ	スイートポテト ミルク	米 さつま芋 生クリーム ノンソルトクラッカー	豚肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ えのき トマトホール缶 レタス 胡瓜 ホールコーン缶 トマト ねぎ バナナ	1品料理には 野菜の小鉢や スープを添えて バランス良く。	
26	火	発芽玄米御飯 鯖の照焼き ひじき煮 パクチョイの味噌汁 柿	パンキンサンド ミルク	発芽玄米 米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン マヨネーズ	さば 白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 切こんにゃく 玉葱 人参 冷)ムキ枝豆 パクチョイ えのき 柿 南瓜 レーズン	ひじき料理は量が 増えて余りがち、 翌日は炊きたてご飯 に加えて混ぜご飯に すると美味しく最後 まで食べられます。	
27	水	カレーうどん おからサラダ みかん	みそおにぎり ミルク	うどん じゃが芋 マヨネーズ 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ おから 茹で卵 ツナ缶 味付けのり ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト みかん	温かいカレーうどん。 おからを使った ヘルシーな サラダを併せて！	
28	木	お弁当会 						お弁当・お弁当 うれしいな~(^^)
29	金	五目ちらし寿司 きびなごカレー粉揚げ 大根としめじのすまし汁 りんご	ポテトフライ ミルク	米 小麦粉 じゃが芋	ひじき 卵 鶏挽き肉 きびなご 白身魚 かつお節 煮干し ミルク	人参 生姜 大根 しめじ りんご	鶏そぼろを のせたちらし寿司。 ボリュームアップで 食欲が進みます。	
30	土	マーボー豆腐丼 きゃべつとしらすの和え物 豆苗わかめスープ ブルーネ	ミックスシリアルミ ルク バナナ	米 白ごま コーンフレーク グラノーラ	豚挽き肉 沖縄豆腐 しらす干し わかめ かに風味かまぼこ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 キャベツ 胡瓜 トウモロコシ フルーン バナナ	豆苗ともやしは 天気に左右されない 安定した食材。 レパートリーを 増やしましょう。	

*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。

