



令和4年 10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 (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	土	マーボー豆腐丼 胡瓜とワカメの和え物 コーンと卵のスープ グレープフルーツ	あんぱん ミルク	米 あんぱん	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 パセリ グレープフルーツ	たくさんの具材を使った麻婆豆腐はあじくーたー。栄養たっぷりです。	
3	月	チキンカレー 甘酢漬け 絹ごしのすまし汁 りんご	うむくじひらやー ちー ミルク	米 じゃが芋 小麦粉 タビオカ粉	鶏むね肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 卵 ツナ缶 ミルク	生姜 人参 セロリー 玉葱 りんご グリーンピース冷 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン には	カレーに汁物や副菜をプラスして落ち着いて食べられるようにしました。	
4	火	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら ひじき煮 えのきと青菜の味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー チーズ	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し フロセスチーズ	には 系こんにゃく 玉葱 人参 えのき 小松菜 バナナ ぶどうジュース	天ぷら衣にニラを加えると香ばしく良い香りに・・・	
5	水	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 大根としその酢の物 ワカメと油揚げの味噌汁 梨	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 水あめ 黒ごま	豚レバー 豚肉 しらす干し わかめ 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 大根 青しそ 梨	豚肉と豚レバーを使った焼肉です。ポリュームがありパンチのきいた料理です。	
6	木	雑穀御飯 焼き魚カレーかけ 五目きんぴら きのこの味噌汁 青切みかん	マーライカオ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま 白ごま	白身魚 牛乳 ちぎ揚げ かつお節 煮干し 卵 加工練乳 ミルク	人参 パセリ ごぼう れんこん には 舞茸 しめじ えのき 青切みかん	人参でほんのり色付けたクリームソースを魚にかけました。	
7	金	タコライス 煮ころがし ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	黒胡麻黒糖ちんすこ う ミルク	米 じゃが芋 黒糖 黒ごま 小麦粉	牛挽き肉 豚挽き肉 ビザチーズ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト ほうれん草 グレープフルーツ	タコライスは人気メニューおかわりしてね。	
8	土							おゆうぎ会 楽しみですね。
11	火	もずく丼 パインと大根の卸し和え じゃが芋と青菜の味噌汁 梨	野菜のかき揚げ ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 かつお節 煮干し ウインナー ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 パイン缶 パクチョイ しめじ 梨 人参 玉葱 南瓜 には	意外と人気のもずく丼は地味な見た目でもあじくーたー。ヘルシーな料理です。	
12	水	鶏ときのこの炊き込み御飯 豆腐と青のり厚焼き卵 胡瓜とトマトの酢の物 里芋のみそ汁 りんご	ウムクジ天ぷら ミルク	米 白ごま 冷)里芋 さつま芋 タビオカ粉	鶏もも肉 油揚げ 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 あおりの粉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	乾しいたけ 舞茸 しめじ えのき 人参 胡瓜 トマト 玉葱 りんご	きのこたっぷりの炊きこみごはんて秋を召し上がれ。	
13	木	肉うどん 野菜の納豆和え バナナ	ドーナッツ ミルク	うどん ドーナッツ	かつお節 豚肉 挽きわり納豆 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ 生姜 キャベツ 小松菜 えのき バナナ	野菜の和え物に納豆を混ぜたら味もポリュームもアップしました。	
14	金	雑穀御飯 さばの味噌焼き クーフイリチー ふのすまし汁 柿	ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 ふ ホットケーキミックス はちみつ	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 牛乳 卵 ミルク	生姜 切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ えのき ねぎ 柿	保育園で作るクーフイリチーはたくさんの量で作るので、ダシが出て美味しく仕上がります	
15	土	ポークケチャップライス 胡瓜とささみのサラダ 絹ごしのみそ汁 青切みかん	シリアルヨーグルト	米 ごまドレッシング コーンフレーク グラノーラ	豚肉 ささみ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース冷 胡瓜 人参 ねぎ 青切みかん	1品料理に野菜の小鉢を付けたら栄養バランス良くなります。	

*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4年 10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 (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
17	月	沖縄そば ほうれん草の白和え 青切みかん	鮭おにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白こま 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 鮭 味付けのり 調製豆乳	ねぎ ほうれん草 人参 青切みかん	今日は沖縄そばの日 沖縄県民みんな 大好きです！
18	火	雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ 南瓜のそぼろ炒め 大根のみそ汁 ブルーベリー	サラダサンド ぶどうジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 胚芽ロールパン	白身魚 プレーンヨーグルト 茹で卵 鶏挽き肉 わかめ かつお節 煮干し ささみ	赤ピーマン 玉葱 南瓜 生姜 大根 ねぎ ブルーベリー キャベツ 胡瓜 ぶどうジュース	サラダサンドは チキンもお野菜も 入っていて朝食 にもおすすめです
19	水	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 キャベツ炒め ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	バームクーヘン ミルク	米 もちきび 押麦 バームクーヘン	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参 ピーマン ほうれん草 えのき グレープフルーツ	チキンと一緒に 玉葱をプラス！ 甘みもでて美味しく 仕上がります。
20	木	さつま芋御飯 魚の照焼き 大根イリチー もずくの味噌汁 バナナ	クリームパン 豆乳	米 さつま芋 黒こま クリームパン	白身魚 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 調製豆乳	生姜 大根 人参 にら 長葱 バナナ	秋の食材は 栄養が豊富な 食べ物が多いんですよ
21	金	発芽玄米雑穀御飯 きせい豆腐 千切りイリチー 小松菜とえのきの味噌汁 梨	お芋の蒸しケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 さつま芋 小麦粉 黒こま	沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおのり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	人参 乾しいたけ 切干し大根 にら 小松菜 えのき 梨	さつま芋の 美味しい季節です 素朴な味の蒸し ケーキ、楽しみ ですね！
22	土	雑穀御飯 味付けのり すき焼き風 カットトマト わかめの味噌汁 オレンジ	フルーツゼリー 動物ビスケット	米 もちきび 押麦 動物ビスケット	味付けのり 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 煮干し かつお節	玉葱 白菜 生しいたけ 糸こんにゃく トマト ねぎ オレンジ	すき焼き風は お肉もお野菜も たくさん入って 栄養満点です！
24	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	オートミールクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ オートミール 小麦粉	豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生姜 南瓜 白菜 ねぎ グレープフルーツ レーズン クランベリードライ	オートミールは 食物繊維が豊富です。 お腹の調子を整えて くれます。
25	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き からし菜麩ちゃんぷるー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 柿	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 車ふ じゃが芋 コッペパン	白身魚 卵 ベーコン 煮干し かつお節 きな粉 調製豆乳	らっきょう 甘酢漬 からし菜 人参 キャベツ 玉葱 柿	揚げパンは リクエストの多い おやつです！(^_^)!
26	水	秋の香りカレー シークワサーなます かき卵すまし汁 梨	亀の甲せんべい バナナ ミルク	米 さつま芋 じゃが芋 はちみつ	豚肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 生しいたけ 舞茸 大根 シークワサー生果汁 ねぎ 梨 バナナ	数種類のきのこと さつま芋が入った カレーライス。 秋の味覚を感じながら 食べてね。
27	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな～(^_^)
28	金	スパゲティミートソース コールスローサラダ 南瓜コーンスープ 青切みかん	味噌おにぎり 豆乳	スパゲティ マヨネーズ 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 セロリー ピーマン トマトホール缶 南瓜 キャベツ りんご クリームコーン缶 パセリ 青切みかん	大好きな ミートスパゲティ。 小鉢のサラダも しっかり食べてね。
29	土	ミックスチャーハン いんげん胡麻和え きのこの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 白こま 胚芽ロールパン	ロースハム 卵 あみえび かつお節 煮干し ミルク	生しいたけ 人参 グリーンピース冷 ホールコーン缶 冷) いんげん えのき しめじ ねぎ バナナ ブルーベリージャム	冷蔵庫の余り野菜で 作れるチャーハン。 家庭でも一緒に 作ってみてね。
31	月	ロールパン パンプキンシチュー 温野菜サラダ オレンジ	ゆかりおにぎり ミルク	ロールパン じゃが芋 ごまドレッシング 米 もちきび 押麦	鶏もも肉 スキムミルク 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 オレンジ ゆかり粉	トリックオアトリート 今日はハロウィン！ 南瓜のシチューを 準備しました。

*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。

