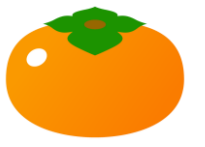




令和4年 11月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (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	火	チキンカレー スティック野菜 しいたけの卵スープ 柿	黒糖バナナヨーグルト 亀の甲せんべい	米 ジャガイモ マヨネーズ 黒糖	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 しめじ りんご グリーンピース冷 大根 胡瓜 乾しいたけ 柿 バナナ	スティック野菜 カミカミ 噛む力を強くします	
2	水	ソーキそば 大根と青しその和え物 バナナ	いなり寿司 おしゃぶり昆布	ゆで沖縄そば 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 おしゃぶり昆布	ねぎ 大根 人参 青しそ バナナ	今日はソーキそば。 骨付き肉上手に 食べられるかな？	
4	金	鶏そぼろ丼 胡瓜とワカメの和え物 玉葱と油揚げの味噌汁 プルーン	黒糖アガラサー ミルク	米 黒糖	鶏挽き肉 卵 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	人参 玉葱 いんげん 胡瓜 ねぎ プルーン レーズン	御飯がすすむ 丼ぶり。 小鉢の和え物も しっかり食べて バランスよく！	
5	土							
7	月	雑穀御飯 鮭のムニエル きのこ野菜のソテー ワカメと豆腐の味噌汁 梨	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガイモ	鮭 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	パセリ キャベツ 人参 生しいたけ えのき エリンギ にんにく 長葱 梨	きのこ類は 繊維質が豊富な食材。 お腹の調子を 整えてくれます。	
8	火	雑穀御飯 ソフトハンバーグ きゃべつとささみのマヨ和え きのこチャップスープ りんご	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 マヨネーズ 小麦粉	牛挽き肉 豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 ささみ 鶏むね肉 牛乳 ツナ缶 ミルク	玉葱 にんにく 人参 キャベツ えのき ホールコーン缶 舞茸 生しいたけ クリームコーン缶 パセリ りんご ねぎ	少量の豆腐を加えた ソフトハンバーグ。 ケチャップで洋風献立 にもなります。	
9	水	雑穀御飯 鯖の照焼き おからイリチー 野菜の味噌汁 オレンジ	バナナ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦	さば 白身魚 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し	生姜 人参 乾しいたけ 玉葱 オレンジ バナナ	おからはカルシウム・ 鉄分が高く良質の 植物性蛋白質です。	
10	木	ポークケチャップライス 野菜サラダ きゃべつと厚揚げの味噌汁 バナナ	ドーナッツ ミルク	米	豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 マッシュルームｽﾗｲｽ缶 グリーンピース冷 レタス 胡瓜 トマト キャベツ 人参 バナナ	ケチャップライスは 人気の献立です。 野菜サラダも しっかり食べてね。	
11	金	うっちゃん混ぜ御飯 チキンと大根の煮物 白菜甘酢漬け ほうれん草の味噌汁 青切みかん	マーライカオ ミルク	米 押麦 白ごま 小麦粉 白ごま	ひじき ツナ缶 しらす干し 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 加糖練乳 ミルク	人参 大根 しめじ 冷) ムキ枝豆 白菜 シークワサー生果汁 ほうれん草 青切みかん	うっちゃん＝うこんは 滋養強壮や肝機能に 良いと言われてます。	
12	土	スパゲティーナポリタン 温野菜サラダ バナナ 豆乳	ゆかりおにぎり ミルク	スパゲッティ ごまドレッシング 米 もちきび 押麦	ベーコン ウイナー 粉チーズ 調製豆乳 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン マッシュルームｽﾗｲｽ缶 トマトホール缶 ブロッコリー 大根 南瓜 バナナ ゆかり粉	保育園のナポリタンは 具だくさん。 さらにサラダも 添えてバランス良く。	
14	月	雑穀御飯 チキンのから揚げ 豆腐ちゃんぷるー 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	スイートポテト ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 ノンソルトクラッカー	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	生姜 にんにく キャベツ 人参 なら 南瓜 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	お芋の美味しい 季節ですね。 今日はスイートポテト でいただきます。	
15	火	黒米ごはん 味付けのり 鮭の照焼き 柿と大根のなます 中味汁 青切みかん	お好み焼き 豆乳	米 黒米 白ごま 小麦粉 長芋 マヨネーズ	味付けのり 鮭 豚中味 豚肉 かつお節 卵 糸削り節 あおりの粉 調製豆乳	生姜 大根 柿 糸こんにゃく 乾しいたけ ねぎ 青切みかん キャベツ 長葱 人参	黒米は白米に比べて タンパク質や ビタミン類が豊富な 食材です。	

*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4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	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
16	水	ハヤシライス パインのコールスローサラダ 豆腐とワカメのすまし汁 柿	カステラ ミルク	米 マヨネーズ カステラ	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ キャベツ トマトホール缶 パイン缶 パセリ 柿	キャベツを使った コールスローサラダに パイン缶を混ぜると 甘味が加わり美味しく なります。
17	木	さつまいも御飯 魚のコーン焼き 根菜炒め 玉葱の味噌汁 バナナ	うぐいすパン ミルク	米 さつまいも 黒ごま マヨネーズ 白ごま うぐいすパン	白身魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	クリームコーン缶 パセリ ごぼう れんこん 人参 玉葱 バナナ	さつまいも御飯 根菜の炒め、秋を 感じながら食べて くださいね
18	金	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 ひじき炒め 大根の味噌汁 青切みかん	スティックパイ りんご ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 パイシート	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 いんげん 玉葱 大根 しめじ 貝割れ大根 青切みかん りんご	豆腐と野菜を形成して 揚げたナゲット風。 簡単なので家庭でも 作ってみてね。
19	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め カットトマト 絹ごし豆腐のすまし汁 梨	バームクーヘン ミルク	米 もちきび 押麦 バームクーヘン	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ しめじ トマト ねぎ 梨	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	月	すきやき丼 南瓜サラダ きのこの味噌汁 青切みかん	フランスチーズパン ミルク	米 マヨネーズ フランスパン 食パン	豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ピザチーズ ミルク	玉葱 白菜 春菊 糸こんにゃく 南瓜冷凍 レーズン 舞茸 しめじ えのき 青切みかん	南瓜サラダは甘味を 感じながら楽しく 食べるサラダです。 粘膜を強化する カロチンもたっぷり。
22	火	沖縄そば 青菜のお浸し 梨	雑穀梅おにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米 雑穀ミックス 白ごま	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ 味付けのり カエリ	ねぎ ほうれん草 人参 梨 梅干し	そばには 野菜の副菜を 添えましょう。
24	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^♪
25	金	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら 野菜炒め 根菜の味噌汁 柿	簡単レーズンスコーン ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム ホットケーキミックス	白身魚 卵 ウインナー かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	にら 冷) いんげん 玉葱 人参 たけのこ水煮 しめじ 大根 ごぼう 柿 レーズン	ニラ入りの天ぷら衣 が香ばしく食欲を そそります。
26	土	マーボー豆腐丼 甘酢大根 かき卵味噌汁 バナナ	ミックスシリアルミ ルク あたりめ (するめ)	米 コーンフレーク グラノーラ	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 煮干し ミルク あたりめ	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 えのき バナナ	貝だくさんの 麻婆豆腐は あじくーたーですよ。
28	月	雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき卵味噌汁 バナナ	ポパイホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し 牛乳 調製豆乳	玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ バナナ ほうれん草	ほうれん草入りの ホットケーキ。 薄緑色でかわいく 仕上がります。
29	火	雑穀御飯 鯖塩焼き 大根とチキンの煮物 油揚げと白菜の味噌汁 青切みかん	あんぱん ミルク	米 もちきび 押麦 あんぱん	さば 白身魚 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 大根 人参 白菜 青切みかん	大根に、お出しの 味がしみて煮物。 肌寒くなると 食べたくなる一品 です。
30	水	茄子味噌丼 サラダスパゲッティ 豆腐とワカメのすまし汁 梨	焼き芋 ミルク	米 สปาゲッティ マヨネーズ さつまいも	豚肉 ツナ缶 沖縄豆腐 わかめ かつお節 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 みかん缶 梨	甘味噌の味付けで 野菜を炒めた 茄子味噌。 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。

