



令和4年 11月

幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (かや熱となる)	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	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 りんご	ポテトフライ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ジャガ芋	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 りんご	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。
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 小魚	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 カエリ	玉葱 人参 ねぎ 大根 青しそ パナナ	今日はソーキそば。 骨付き肉上手に 食べられるかな？
4	金	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 梨	黒糖アガラサー ミルク	米 もちぎび 押麦 パン粉 黒糖	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	人参 いんげん 玉葱 大根 しめじ 貝割れ大根 梨 レーズン	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。
5	土	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 ブルーベリー	クリームパン ミルク	米 クリームパン	鶏挽き肉 卵 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん 胡瓜 ねぎ ブルベリー	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！
7	月	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	黒糖バナナヨーグルト 亀の甲せんべい	米 マヨネーズ 黒糖	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマトホール缶 キャベツ パイン缶 パセリ 柿 パナナ	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。
8	火	雑穀御飯 鯖の照焼き おからイリチー 茄子の味噌汁 梨	スイートポテト ミルク	米 もちぎび 押麦 さつま芋 ノンソルトクラッカー	さば 白身魚 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	生姜 人参 乾しいたけ 茄子 玉葱 梨	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。
9	水	雑穀御飯 うじら豆腐 大根と人参の炒め煮 さつま芋と青菜の味噌汁 りんご	スティックパン ミルク	米 もちぎび 押麦 練りごま(白) パン粉 さつま芋 スティックパン	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	乾きくらげ 人参 グリーンピース冷 大根 なら パクチョイ りんご	うじら豆腐とは 豆腐に魚のすり身を 混ぜて揚げた宮廷料理 です。
10	木	雑穀御飯 味付けのり 焼き魚きのこあんかけ ポテトサラダ きゃべつと厚揚げの味噌汁 ブルーベリー	みるくぜんざい 小魚	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ジャガ芋 マヨネーズ 黒糖 さつま芋	味付けのり 白身魚 茹で卵 かつお節 プレーンヨーグルト 厚揚げ豆腐 煮干し 金時豆 加糖練乳 ｽｷﾞﾈｸﾞ ｶﾞﾘ 牛乳	しめじ えのき なめこ 人参 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ 人参 ブルーベリー	白身魚にたっぷりの きのこあんを かけました。 秋を感じます！
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	野菜のかき揚げ 豆乳	米 押麦 白ごま 小麦粉	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 調整豆乳	人参 大根 しめじ 冷) ムギ枝豆 白菜 シークワサー生果汁 ほうれん草 青切みかん 玉葱 南瓜 なら	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	スパゲティナーポリタン 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 もちぎび 押麦	ベーコン ウインナー 粉チーズ 調整豆乳 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン マッシュルームｽﾀｲﾙ缶 トマトホール缶 ブロッコリー 大根 南瓜 パナナ ゆかり粉	保育園のナポリタンは 具たくさん。 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	コーンスープ ノンソルトクラッカー ブルーベリー	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ジャガ芋 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 プロセスチーズ	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 クリームコーン缶 ブルーベリー	肌寒くなって きました。 温かいスープや 味噌汁が美味しい 季節ですね
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	スティックパイ りんご ミルク	米 黒米 白ごま パイシート	味付けのり 鮭 豚中味 豚肉 かつお節 ミルク	生姜 大根 柿 糸こんにゃく 乾しいたけ ねぎ 青切みかん りんご	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



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (かや熱となる)	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	カレーうどん スティック野菜 バナナ	雑穀味噌おにぎり ミルク	うどん じゃが芋 マヨネーズ 米 雑穀ミックス	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ ツナ缶 味付けのり ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ 大根 胡瓜 バナナ	スティック野菜 カミカミ 噛む力を強くします
17	木	お弁当会	ドーナッツ ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
18	金	雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき卵味噌汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ビーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ バナナ	11月生まれの お友達。 お誕生日おめでとう ございます。
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	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 味付けのり 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	すき焼き丼 南瓜サラダ きのこの味噌汁 青切りみかん	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 青切りみかん	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	玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 梨 梅干し	そばには 野菜の副菜を 添えましょう。
24	木	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 きのこのチャウダー りんご	マーライカオ ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 マヨネーズ 小麦粉 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 ささみ 鶏むね肉 牛乳 加糖練乳 ミルク	玉葱 にんにく キャベツ 人参 ホールコーン缶 えのき 舞茸 パセリ 生しいたけ りんご クリームコーン缶	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。
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	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 スパゲッティ マヨネーズ さつま芋	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 ビーマン 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。
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 りんご	レバーペーストサンド フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 食パン 生クリーム	さば 白身魚 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し 鶏レバー	生姜 大根 人参 白菜 りんご 玉葱	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	チキンカレー ブロッコリーサラダ しいたけの卵スープ バナナ	ポパイホットケーキ 豆乳	米 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	鶏むね肉 鶏もも肉 ささみ 卵 かつお節 牛乳 調整豆乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 しめじ りんご グリーンピース冷 ブロッコリー バナナ ホールコーン缶 乾しいたけ 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。

*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 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土	
	1 お粥 鯉の煮魚 きのこと野菜の煮込み ワカメと豆腐の汁	2 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 柔らかそば	3 	4 お粥 豆腐と野菜の煮込み ひじき煮 大根の汁	5 お粥 ささみと野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え 玉葱の汁	
	7 お粥 豚肉と野菜の煮込み キヤベツのコトコト煮 豆腐とワカメの汁	8 お粥 白身魚の煮魚 おから煮 茄子の汁	9 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根と人参のだし煮 さつま芋と青菜の汁	10 お粥 魚ときのこの煮込み ポテトのコトコト煮 きゃべつと豆腐の汁	11 雑炊 チキンと大根の煮込み 白菜の柔らか煮 ほうれん草の汁	12 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁
	14 お粥 鶏肉の柔らか煮 豆腐と野菜の煮込み 南瓜の汁	15 お粥 鯉の煮魚 大根と豚肉のコトコト煮 かつおだし汁	16 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜の柔らか煮 うどん汁	17 お弁当会 	18 お粥 鶏肉と野菜の煮込み じゃが芋のコトコト煮 えのきの汁	19 お粥 豚肉と野菜の煮込み トマトのだし煮 絹ごし豆腐の汁
	21 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 きのこと汁	22 お粥 豚肉と野菜の煮込み 青菜のだし煮 柔らかそば	23 	24 お粥 豆腐と野菜の煮込み きゃべつとささみの柔らか煮 きのこと汁	25 お粥 煮魚 野菜のだし煮 大根の汁	26 豆腐と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 えのきの汁
	28 お粥 野菜と豚肉の煮込み 胡瓜のおろし和え 豆腐とワカメの汁	29 お粥 白身魚の煮魚 大根とチキンの煮込み 白菜の汁	30 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 かつおだし汁	24 お粥 豆腐と野菜の煮込み きゃべつとささみの柔らか煮 きのこと汁	25 お粥 煮魚 野菜のだし煮 大根の汁	26 豆腐と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 えのきの汁

※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。



季節の変わり目で体調を崩す子が増えてきました。
 食欲のないときは、形態をもどして無理せず、柔らかいお粥や煮奴
 大根のおろし煮、南瓜の柔らか煮など消化の良いものをあげましょう。



献立担当 キッズランチクラブ

令和4年11月キッズだより

実りの秋です。さつまいもや大根などの根菜類や柿や梨などの果物も美味しくなります。旬のものは栄養価も高く、体を温めたり、体のほてりを取り除いたり、理にかなっています。子供達にも伝えていきたいですね！食卓で美味しい食事を食べながら食材の話をして興味を促しましょう！簡単にできる食育です。

11月献立のポイント

*秋の食材のきのこや甘くなった大根や白菜、鮭、さつまいも、青切みかん、梨、りんご、柿、この季節に美味しい食材を取り入れてます。



~今月のおすすめレシピ~

うっちゃん混ぜごはん

大人4人分 1人あたり約280kcal

- | | | |
|-----------|----------|-----------------------------|
| お米 | 2カップ(2合) | ①お米にうっちゃんパウダーを混ぜて普段より硬めに炊く。 |
| うっちゃんパウダー | 小さじ1/2 | ②*の材料を鍋で煮る(なるべくだし汁は少なめに) |
| *ひじき | 2g | ③汁けが無くなるまで煮詰める。 |
| *人参 | 20g | ④炊きあがり①のご飯に③を混ぜて出来上がり。 |
| *ツナ缶 | 20g | |
| *しらす干し | 20g | |
| *白ごま | 小さじ1 | |
| *しょうゆ・みりん | 各大さじ1弱 | |
| *お酒 | 小さじ1 | *かつおだし汁 適宜 |



○新米が出回ってるこの機会にお米の大切さを見直してみませんか...

私たちの食生活には欠かせないお米ですが年々消費量が減ってきていると言われていています。お米が美味しい新米の季節にお米の美味しさを味わい、大切さを見直してみましょう。

*お米は脳や体のエネルギー源！

主な栄養素は炭水化物。体を動かしたり脳を活性化したりするエネルギー源になります。脳のエネルギー源になるのは糖質だけで、炭水化物は体内で合成することが出来ません。育ち盛りの子供には欠かせないのでごはん等で毎日とる必要があります。

*お米はいろいろな料理と相性が良い！

和食に限らず洋食や中華等どんな味付けのおかずにも合います。ごはんを主食とすると多彩な組み合わせが出来るため栄養バランスの良い食事を作ることが出来ます。健康のためにごはんを中心にした食事を心掛けましょう。

※体にいい事がいっぱい！

お米は食物繊維も豊富なので便秘解消にはぴったりです。食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第六の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。

(食物繊維は食後血糖値の急激な上昇抑制・コレステロール吸収抑制・満腹や満足感を得やすい・体内の不要物を吸着してスムーズな排便を促す・腸内善玉菌を増やし腸内環境を良くする等)