



# 令和5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<br>(力や熱となる)                 | あかの食品<br>(血や肉となる)  | みどりの食品<br>(体の調子を整える)  | 備考  |
|----|----|---|---------------------------------|------------------------------------|--|---|---|
| 1  | 水  | 鶏ときのこの炊き込み御飯<br>ウチナー風煮物<br>アーサの味噌汁<br>青切みかん               | ごまクリームサンド<br>ミルク                | 米 食パン<br>ごまクリーム                    | 鶏もも肉 豚肉<br>厚揚げ豆腐 昆布<br>乾燥あおさ 煮干し<br>かつお節 ミルク                   | 乾しいたけ 舞茸<br>しめじ えのき 人参<br>大根 冷) いんげん<br>ねぎ 青切みかん                | 今日の炊き込みご飯<br>どんなキノコが<br>入っているかな～?<br>探してみてください!           |
| 2  | 木  | 雑穀御飯<br>味付けのり<br>さばの竜田揚げ<br>柿と大根のなます<br>ゆし豆腐汁<br>梨        | ふかし芋<br>小魚<br>ミルク               | 米 もちきび 押麦<br>白ごま さつま芋              | 味付けのり さば<br>白身魚 ゆし豆腐<br>かつお節 カエリ<br>ミルク                        | 生姜 にんにく 大根<br>柿 ねぎ 梨  | 年中みかける<br>さつま芋ですが<br>やっぱり秋のお芋が<br>甘くて美味しいです               |
| 4  | 土  | スパゲティーナポリタン<br>コールスローサラダ<br>ほうれん草のみそ汁<br>バナナ              | ひじきおにぎり<br>ミルク                  | スパゲッティ 米<br>マヨネーズ 白ごま              | ロースハム<br>粉チーズ かつお節<br>煮干し ひじき<br>ミルク                           | 玉葱 人参 ピーマン<br>マッシュルーム缶<br>トマトホール缶<br>キャベツ りんご<br>ほうれん草 バナナ      | 少し苦手なサラダ類<br>や和え物はりんごや<br>みかん等を少し<br>プラスするとよく<br>食べてくれますよ |
| 6  | 月  | 二色そぼろ丼<br>甘酢漬け<br>お芋とごぼうの味噌汁<br>青切みかん                     | いなり寿司<br>ミルク                    | 米 さつま芋<br>白ごま                      | きざみのり 卵<br>豚挽き肉 かつお節<br>煮干し ミルク<br>味付けいなりの皮                    | 人参 玉葱 胡瓜<br>キャベツ 赤ピーマン<br>ごぼう ねぎ<br>青切みかん                       | 月曜日は子供達が<br>食べやすいそぼろ丼<br>お芋の味噌汁も<br>甘味があって<br>美味しいですよ!    |
| 7  | 火  | 雑穀御飯<br>きびなご磯から揚げ<br>豆腐ちゃんぷるー<br>茄子のみそ汁<br>グレープフルーツ       | パンプキンサンド<br>ミルク                 | 米 もちきび 押麦<br>小麦粉 マヨネーズ<br>胚芽ロールパン  | きびなご 白身魚<br>あおのり粉 豚肉<br>沖縄豆腐 油揚げ<br>わかめ かつお節<br>煮干し チーズ<br>ミルク | キャベツ にんじん<br>にら 茄子 ねぎ<br>グレープフルーツ<br>南瓜                         | 今日の給食は<br>赤の中間が豊富です<br>丈夫な体を作ります                          |
| 8  | 水  | 煮込みうどん<br>スティック野菜<br>バナナ                                  | 雑穀味噌おにぎり<br>ミルク                 | うどん マヨネーズ<br>米 雑穀ミックス              | 鶏もも肉 油揚げ<br>わかめ ツナ缶<br>味付けのり ミルク<br>かつお節                       | 乾しいたけ 白菜<br>人参 大根 胡瓜<br>バナナ                                     | スティック野菜<br>噛んだ時の音や<br>食感を子供たちに<br>言葉で伝えましょう!              |
| 9  | 木  | とうもろこし御飯<br>ソーキのオレンジ煮<br>ブロッコリーソテー<br>じゃが芋とワカメのみそ汁<br>りんご | フランスラスク<br>ココア                  | 米 もちきび<br>じゃが芋 食パン<br>フランスパン       | 豚肉 豚肉<br>鶏もも肉 わかめ<br>煮干し かつお節<br>ミルク                           | ホールコーン缶 玉葱<br>にんにく 生姜<br>ブロッコリー 人参<br>ねぎ りんご                    | 甘味があって<br>食感が楽しめる<br>とうもろこし御飯<br>簡単なのでお家でも<br>作ってみてね!     |
| 10 | 金  | 雑穀御飯<br>さんま梅煮<br>野菜イリチー<br>大根のみそ汁<br>柿                    | 麸△麸△<br>ミルク                     | 米 もちきび 押麦<br>黒糖 車心<br>生クリーム        | さんま 白身魚<br>豚肉 かつお節<br>煮干し ミルク<br>スキムミルク                        | 梅干し キャベツ<br>人参 ピーマン<br>黄ピーマン 大根<br>しめじ ねぎ 柿                     | さんまの梅煮は<br>梅干しとお酢の<br>力で骨まで柔らかく<br>柔らかく煮込みます              |
| 11 | 土  | タコライス<br>南瓜甘煮<br>白菜のみそ汁<br>グレープフルーツ                       | ふりかけおにぎり<br>ミルク                 | 米                                  | 合挽き肉 大豆<br>チーズ かつお節<br>煮干し 味付けのり<br>ミルク                        | 玉葱 にんにく<br>トマト缶 レタス<br>トマト 南瓜 白菜<br>人参 にら<br>グレープフルーツ           | 大好きなタコライス<br>漬した大豆も<br>入れて脂肪分は<br>ダウン、蛋白質は<br>アップです!      |
| 13 | 月  | 雑穀御飯<br>豚肉生姜焼き<br>シルバーサラダ<br>絹ごしとワカメのみそ汁<br>みかん           | シークワサー<br>ゼリー<br>チーズ<br>野菜クラッカー | 米 もちきび 押麦<br>春雨 マヨネーズ<br>ゼリー クラッカー | 豚肉 ツナ缶<br>かに風味かまぼこ<br>ツナ缶 絹ごし豆腐<br>わかめ かつお節<br>煮干し チーズ         | 玉葱 人参 ピーマン<br>生姜 胡瓜 ねぎ<br>みかん                                   | シルバーサラダは<br>春雨と野菜を<br>マヨネーズで味付け<br>したサラダです                |
| 14 | 火  | 雑穀御飯<br>魚のタルタルパン粉焼き<br>レバー炒め<br>玉葱と油揚げの味噌汁<br>りんご         | 揚げパン<br>ミルク                     | 米 もちきび 押麦<br>マヨネーズ パン粉<br>コッペパン    | 白身魚 鶏しバー<br>豚肉 油揚げ<br>かつお節 煮干し<br>きな粉 ミルク                      | らっきょう 人参<br>もやし 玉葱<br>キャベツ にら<br>ねぎ りんご                         | 揚げパンは<br>リクエストの多い<br>おやつです                                |
| 15 | 水  | 黒米ごはん<br>鯖塩焼き<br>千切りイリチー<br>いなむどっち<br>柿                   | ヨーグルトパフェ                        | 米 黒米 黒糖<br>コーンフレーク<br>グラノーラ        | さば 白身魚<br>刻み昆布 豚肉<br>かまぼこ かつお節<br>プレーンヨーグルト                    | 生姜 切干し大根<br>人参 にら 大根<br>切こんにゃく ねぎ<br>乾しいたけ 柿<br>バナナ パイン缶<br>みかん | 今日は<br>沖縄料理を<br>楽しんで食べてね                                  |

\*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



## まどか保育園

| 日  | 曜日 | 献立名  | おやつ                           | さいろの食品<br>(かや熱となる)                               | あかの食品<br>(血や肉となる)                                  | みどりの食品<br>(体の調子を整える)                                       | 備考  |
|----|----|--|-------------------------------|--|--|--|---|
| 16 | 木  | チキンきのこカレー<br>柚子白菜甘酢漬け<br>かき玉汁<br>バナナ                                 | 玄米ジュース<br><br>塩せんべい           | 米 ジャガ芋 玄米<br>黒糖                                  | 鶏もも肉 鶏レバー<br>スキムミルク 卵<br>かつお節                      | にんにく 生姜<br>人参 玉葱 エリンギ<br>えのき 南瓜 りんご<br>白菜 ゆず バナナ<br>トウモロコシ | 数種類のきのこを<br>使ったカレーライス<br>きのこのダシもプラス<br>されて美味しく<br>仕上がります  |
| 17 | 金  | 雑穀御飯<br>納豆<br>鮭のムニエル<br>シャーマンポテト<br>もずくの味噌汁<br>梨                     | お誕生ケーキ<br><br>ミルク             | 米 もちきび 押麦<br>小麦粉 ジャガ芋<br>ケーキ                     | 納豆 鮭 ベーコン<br>おきなわもずく<br>なると かつお節<br>煮干し ミルク        | パセリ ピーマン<br>玉葱 にんにく ねぎ<br>梨                                | 大豆を発酵させて作る<br>納豆は、良質な蛋白質<br>鉄分、食物繊維が<br>豊富です              |
| 18 | 土  | <b>親子遠足</b>  | 動物ビスケット<br><br>ブルー<br><br>豆乳  | 動物ビスケット  | 調製豆乳   | ブルー  | 今日は親子遠足！<br>楽しみですね！<br>晴れたらいいな～                           |
| 20 | 月  | 雑穀御飯<br>味付けのり<br>鶏のマリネオープン焼き<br>ポテトサラダ<br>きのこの味噌汁<br>みかん             | ぜんざい                          | 米 もちきび 押麦<br>はちみつ ジャガ芋<br>マヨネーズ 黒糖<br>さつま芋       | 味付けのり 卵<br>鶏もも肉 かつお節<br>煮干し 金時豆                    | 玉葱 にんにく 生姜<br>胡瓜 ホールコーン缶<br>えのき しめじ 白菜<br>みかん              | 保育園のぜんざいは<br>団子ではなく<br>さつま芋が入って<br>います。                   |
| 21 | 火  | 雑穀御飯<br>のり納豆<br>煮魚<br>大根炒め<br>里芋の味噌汁<br>りんご                          | 野菜と竹輪の<br>かき揚げ<br><br>ミルク     | 米 もちきび 押麦<br>冷) 里芋 小麦粉                           | 納豆 のり佃煮<br>赤魚 豚肉 卵<br>かつお節 煮干し<br>ミルク              | 生姜 大根 人参<br>ねぎ えのき 玉葱<br>りんご にら                            | 又ルルとした<br>食感の里芋、<br>子供たちに言葉で<br>伝えながら食べま<br>しょう！          |
| 22 | 水  | 島焼きそば<br>野菜とささみのマヨ和え<br>わかめの味噌汁<br>柿                                 | ポロポロジュシー                      | ゆで沖縄そば<br>マヨネーズ 米                                | 豚肉 豚バラ肉<br>ちぎ揚げ ささみ<br>わかめ かつお節<br>煮干し             | キャベツ 玉葱<br>人参 にら 胡瓜<br>ホールコーン缶 ねぎ<br>柿 人参 乾しいたけ<br>からし菜    | 今日の給食は<br>緑の仲間が豊富です<br>病気に負けない元気<br>な体をつくります              |
| 24 | 金  | 雑穀御飯<br>油味噌<br>おでん<br>ヤクルト<br>梨                                      | アップルケーキ<br><br>麦茶             | 米 もちきび 押麦<br>ジャガ芋 小麦粉                            | 豚バラ肉 豚肉<br>厚揚げ豆腐 卵<br>かつお節                         | 大根 梨 りんご<br>レモン  | 今日の給食は<br>緑の仲間が不足です<br>夕食はお野菜料理で<br>お願いします                |
| 25 | 土  | 雑穀御飯<br>マーボー豆腐<br>大根ツナ和え<br>アーサと豆苗のすまし汁<br>みかん                       | 亀の甲せんべい<br><br>バナナ<br><br>ミルク | 米 もちきび 押麦<br>せんべい                                | 豚挽き肉 沖縄豆腐<br>ツナ缶 乾燥あおさ<br>かつお節 ミルク                 | にんにく 玉葱<br>人参 乾しいたけ<br>グリーンピース 大根<br>胡瓜 トウモロコシ<br>みかん バナナ  | うちなー豆腐は<br>他県の豆腐に比べ<br>味も濃く、栄養価も<br>高いんですよ！               |
| 27 | 月  | 雑穀御飯<br>豆乳シチュー<br>温野菜サラダ<br>フルーツ野菜ジュース                               | 黒糖くずもち<br><br>小魚              | 米 もちきび 押麦<br>ジャガ芋 黒糖<br>ごまドレッシング<br>芋くず タビオカ粉    | 鶏もも肉 豆乳<br>スキムミルク<br>きなこ カエリ                       | 人参 玉葱 白菜<br>マッシュルーム缶<br>クリームコーン缶<br>ブロッコリー 南瓜              | 寒くなると温かい<br>シチューが食べた<br>くなりますよ～                           |
| 28 | 火  | 雑穀御飯<br>ひじき佃煮<br>白身魚のカレー照り焼き<br>白菜甘酢漬け シークワーサー風味<br>ごぼうときのこの味噌汁<br>柿 | ツナポテトサンド<br><br>ミルク           | 米 もちきび 押麦<br>白ごま 小麦粉<br>胚芽ロールパン<br>ジャガ芋<br>マヨネーズ | ひじき 系削り節<br>白身魚 かつお節<br>煮干し ツナ缶<br>ミルク             | 白菜 シークワーサー<br>ごぼう 玉葱 えのき<br>しめじ 柿 パセリ                      | 柿の美味しい季節<br>です、柿は意外にも<br>ビタミンCや鉄分が<br>豊富な果物です             |
| 29 | 水  | 鶏そば<br>小松菜ともやし和え物<br>りんご   | 鮭おにぎり                         | ゆで沖縄そば 米<br>白ごま                                  | 鶏もも肉 かつお節<br>ちぎ揚げ 油揚げ<br>鮭 味付けのり                   | 玉葱 人参 ねぎ<br>小松菜 もやし<br>りんご                                 | 今日のおそばは<br>照り焼きチキンが<br>のっています<br>ちょっと気分転換！                |
| 30 | 木  | 雑穀御飯<br>魚の天ぷら<br>鶏と野菜の煮物<br>わかめと玉葱の味噌汁<br>みかん                        | 野菜とチーズの<br>ケーキサレ<br><br>豆乳    | 米 もちきび 押麦<br>小麦粉 里芋                              | 白身魚 鶏もも肉<br>卵 わかめ<br>かつお節 煮干し<br>ウインナー チーズ<br>調製豆乳 | 大根 人参 いんげん<br>玉葱 みかん パセリ                                   | ケーキサレ、塩味の<br>ケーキです、お野菜<br>チーズ、ウインナー<br>も入って朝食にも<br>おすすりめ！ |

\*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

まどか保育園

| 月  | 火                                      | 水  | 木  | 金  | 土  |
|--|--|--|--|--|--|
| 6   お粥<br>ミンチと野菜の煮込み<br>ホイル胡瓜<br>お芋とごぼうの味噌汁  | 7   お粥<br>煮魚<br>豆腐と野菜の煮物<br>茄子のみそ汁     | 8   お粥<br>チキンの柔らか煮<br>野菜の煮物<br>うどん煮込み汁         | 9   コーン粥<br>豚肉の柔らか煮<br>ブロッコリー煮物<br>じゃが芋とワカメのみそ汁  | 10   お粥<br>煮魚<br>野菜煮物<br>大根のみそ汁  | 11   お粥<br>ミンチと野菜の煮込み<br>南瓜甘煮<br>白菜のみそ汁  |
|  |  |  |  |  |  |
| 13   お粥<br>豚肉の柔らか煮<br>野菜煮物<br>絹ごし豆腐カメのみそ汁    | 14   お粥<br>煮魚<br>レバーと野菜の煮込み<br>玉葱の味噌汁  | 15   お粥<br>煮魚<br>ブロッコリー煮物<br>大根の味噌汁            | 16   お粥<br>チキンの柔らか煮<br>野菜煮込み<br>かつおだし汁   | 17   お粥<br>煮魚<br>じゃが芋と野菜の煮込み<br>かつおだし汁   | 18    |
|  |  |  |  |  |  |
| 20   お粥<br>チキンの柔らか煮<br>じゃが芋と野菜の煮込み<br>白菜の味噌汁 | 21   お粥<br>煮魚<br>大豆煮<br>大根煮物<br>里芋の味噌汁 | 22   お粥<br>豚肉の柔らか煮<br>野菜とささみの煮込み<br>わかめの味噌汁    | 23   <br>勤労感謝の日 | 24   お粥<br>豚肉の柔らか煮<br>じゃが芋と野菜の煮込み<br>かつおだし汁  | 25   お粥<br>ソーポ一豆腐風<br>大根煮物<br>かつおだし汁   |
|  |  |  |  |  |  |
| 27   お粥<br>チキンの柔らか煮<br>野菜煮物<br>かつおだし汁        | 28   お粥<br>煮魚<br>白菜煮物<br>ごぼうの味噌汁       | 29   お粥<br>チキンの柔らか煮<br>小松菜ともやしの煮込み<br>沖繩そば煮込み汁 | 30   お粥<br>煮魚<br>鶏と野菜の煮物<br>わかめと玉葱の味噌汁   | 季節の変わり目は、気温の変化で体調を崩す子が<br>増えてきます。食欲のないときは、無理せず柔らかい<br>お粥や煮奴、大根のおろし煮、南瓜柔らか煮など<br>胃腸に負担の少ないものをあげましょう |  |
|  |  |  |  |  |  |

※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。



献立担当 キッズランチクラブ

## 令和5年11月キッズだより

暑い日が長く続く沖縄では秋が駆け足で過ぎて行きます。  
肌寒い日が増えてくると温かい食べ物や冬野菜が美味しくなってきます。  
保育園でも体の温まるメニューを取り入れてます。季節のお野菜と蛋白質を  
たくさん食べて、休息を十分にとり、寒さに負けない体を作りましょう。



### 11月献立のポイント

- \* 今月も季節の料理や旬の食材を取り入れていきます → 豆乳シチュー・おでん  
柿と大根のなます・煮込みうどん・ソーキのオレンジ煮・さんまの梅煮。
- \* 沖縄料理も多く取り入れていきます → いなむどっち・うちなー風煮物・鳥焼きそば  
玄米ジュース・黒糖くずもちなど。

### ~今月のおすすめレシピ~



### アップルケーキ 作りやすい分量8人分 1人分約200kcal

- |             |          |                                |
|-------------|----------|--------------------------------|
| * 卵         | 1個       | ① 皮をむいたりんごを食べやすいサイズの薄切りして三温糖を  |
| * 三温糖       | 大さじ3杯強   | まぶし焦げないように弱火で軽く煮て粗熱をとる。        |
| * オリーブ油     | 40cc     | ② ボウルに卵を入れて泡立て器で混ぜ、三温糖を少しずつ、   |
| * 塩         | 少々       | 更にオリーブ油も少しずつ加えながら泡立てる。         |
| * 薄力粉       | 40g      | ③ ②に振った薄力粉に塩・シナモン・ベーキングパウダー    |
| * シナモン      | 少々       | 重曹を加える。                        |
| * ベーキングパウダー | 小さじ1/2杯弱 | ④ ③に①を加えて型に流し込みトントンと落として中の空気を  |
| * 重曹        | 小さじ1/2杯弱 | 抜いてください。                       |
| * りんご       | 200g     | ⑤ 予熱したオーブン200℃20分程焼く。(加減して下さい) |
| * 三温糖       | 大さじ1/2杯  | ⑥ 粗熱を取ってから切り分けます。              |
| * レモン果汁     | 少々       |                                |

### ◎コロナ・インフルエンザ流行のなか私たちが出来ること・・・

マスクの着用、日に何度も行う手洗いや消毒、部屋の喚起などの感染予防や衛生管理に  
気を使う日々、こういう時期だからこそ規則正しい生活を心がけることが必要です。  
食事・睡眠・運動のバランスと「早寝・早起き・朝ごはん」このリズムを崩さないことが  
大人も子供も免疫力を高めることに  
つながります。すぐ実践できて  
一番簡単な予防対策ですね！

