



令和6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 (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 鮭のムニエル きのこ野菜のソテー ほうれん草入りかき玉汁 りんご	スコーン ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 生クリーム ブルーベリージャム	鮭 ベーコン 卵 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 ほうれん草 りんご	11月に入りご飯が 美味しい季節です！ 暑さも和らぐかな？ 秋の味覚を 楽しみましょう
2 土	ソース焼きそば 小松菜のナムル 豆苗わかめスープ バナナ	おかかおにぎり ミルク	茹で中華めん すりごま 白ごま 米	豚肉 あおのり粉 わかめ かつお節 かに風味かまぼこ 糸削り節 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 ねぎ 小松菜 もやし トウモロコシ バナナ	ソースがきいた 焼きそばは、野菜も 一緒に食べやすい！ 副菜と汁もので栄養の バランスを調整します
5 火	鶏と野菜の中華あんかけ丼 大根と人参の甘酢漬け かき卵味噌汁 みかん	シリアルバナナミルク	米 コーンフレーク	鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 大根 えのき ねぎ みかん バナナ	丼ものだって数多くの 食材を使うと バランス良い 献立になります
6 水	中味そば 三色胡麻和え バナナ	かまぼこおにぎり	ゆで沖縄そば すりごま 米	豚中味 豚肉 かつお節 魚のすり身 卵	切こんにゃく 乾しいたけ 生姜 ねぎ ほうれん草 人参 もやし バナナ ゆかり粉 なら	中味汁をアレンジした 中味そば。いつもの 沖縄そばもいいけど 目先が変わって いいかも
7 木	混ぜ寿司 白菜そぼろ煮 チーズ ワカメと豆腐の味噌汁 みかん	バタートースト ココア	米 白ごま 食パン	むきえび しらす干し 卵 鶏ひき肉 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	胡瓜 白菜 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ みかん	今日の混ぜ寿司は 簡単に作れる ちらし寿司！ 時短で作れます
8 金	雑穀御飯 魚のにんにく味噌バター焼き 煮物 もずくのみそ汁 りんご	お芋のケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 さつまい	赤魚 豚肉 油揚げ おきなわもずく かつお節 煮干し 卵 ミルク	にんにく 大根 人参 しめじ えのき りんご	味噌味のご飯が すすみます 豚肉入りの煮物とともに あじくーたー献立
9 土	マーボー豆腐丼 きゃべつとささみのマヨ和え わかめのすまし汁 ブルーベリー	ふりかけおにぎり ミルク	米 マヨネーズ	豚挽き肉 沖縄豆腐 ささみ わかめ かつお節 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ キャベツ グリーンピース冷 人参 ホールコーン缶 ブルーベリー	辛い麻婆豆腐を 丼ものにしてます 具たくさんですよ
11 月	タコライス 南瓜甘煮 アーサ汁 みかん	米粉ブラウニー ミルク	米 米粉 粉糖	合挽き肉 ボイル大豆 ピザソース かつお節 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 えのき みかん	米粉ブラウニーは 卵・小麦粉アレルギー のある子も一緒に 楽しく食べれます
12 火	雑穀御飯 納豆削り和え 魚のもみじ焼き 野菜イリチー さと芋のみそ汁 りんご	パンプキンサンド 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 冷) 里芋 食パン マヨネーズ	納豆 糸削り節 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ 調製豆乳	人参 キャベツ 玉葱 ねぎ りんご 南瓜	もみじ焼きは魚の上に みそ味の人参すりおろし をのせて焼きます 人参のオレンジ色が もみじみたいですね！
13 水	カレーうどん シークワーサー大根 バナナ	秋の炊き込み御飯 ミルク	うどん じゃが芋 米 さつまい	かつお節 煮干し 豚肉 油揚げ 鶏もも肉 ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ 大根 黄ピーマン シークワーサー果汁 バナナ えのき エリンギ	今日の甘酢和えは お酢の量を減らして シークワーサーで 爽やかな酸味にして います
14 木	雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー 白菜ときのこの味噌汁 梨	かき揚げ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 豚バラ肉 かつお節 煮干し 卵 魚肉ソーセージ ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー ホールコーン缶 白菜 えのき 舞茸 梨 南瓜 なら	梨の美味しい季節です シャリシャリとした 食感やみずみずしさを 言葉で子供たちに 伝えましょう！
15 金	黒米ごはん 鮭の照焼き 千切りイリチー いなむどうち 柿	ヨーグルトパフェ	米 黒米 黒糖 コーンフレーク	鮭 刻み昆布 豚肉 カスターカマぼこ かつお節 プレーンヨーグルト	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ 大根 切こんにゃく ねぎ 柿 バナナ パイン缶 みかん	今日は七五三 お祝い給食です

*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6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 (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	牛丼 胡瓜のおろし和え ほうれん草のみそ汁 ブルー	ふかし芋 ミルク	米 さつまい 芋	牛肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 生しいたけ ごぼう にんにく 生姜 グリーンピース冷 大根 胡瓜 ほうれん草 プ ルーン	保育園の牛丼は お野菜も色々入って バランスを整えています
18	月	二色丼 大根と青しその和え物 玉葱と油揚げの味噌汁 みかん	大学芋 ミルク	米 さつまい 芋 水あめ 黒ごま	合挽き肉 卵 ツナ缶 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 大根 青しそ ねぎ みかん	丼ぶり ご飯とおかずが一緒に 食べられるので ご飯がすすみますね
19	火	雑穀御飯 焼き魚の野菜あんかけ 肉じゃが きのこの味噌汁 りんご	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	もやし ビーマン 玉葱 人参 生しいたけ グリーンピース冷 なめこ えのき 大根 りんご	焼き魚に野菜の入った あんかけをかけたら いつもの料理が簡単に 変わりますよ
20	水	ポークカレー 白菜甘酢漬け わかめのすまし汁 梨	マーライカオ 豆乳	米 さつまい 芋 じゃが芋 はちみつ 白ごま 小麦粉 白ごま	豚肉 わかめ かつお節 煮干し 卵 加糖練乳 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ 生しいたけ 舞茸 ホールコーン缶 白菜 シークワーサー果汁 長葱 梨	大好きな カレーライス 小鉢の甘酢漬けも しっかり食べてね!
21	木	雑穀御飯 油味噌 おでん スティック胡瓜 フルーツ野菜ジュース	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	豚バラ肉 ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク	大根 胡瓜 なら	寒くなるとあたたかい おでんが恋しく なりますね~
22	金	雑穀御飯 チキンのから揚げ 野菜イリチー 豆乳スープ ブルー	チリコンカン 胚芽クラッカー ぶどうジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 胚芽クラッカー ぶどうジュース	鶏もも肉 豚肉 ベーコン 豆乳 ボイル大豆 レッドキドニー缶 豚挽き肉	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 白菜 クリームコーン缶 ブルー にんにく トマトホール缶	みんなが大好きな から揚げには 野菜料理を合わせ ましょう!
25	月	茄子味噌丼 サラダスパゲッティ わかめすまし汁 みかん	オートミールクッ キー 豆乳	米 スパゲッティ マヨネーズ オートミール 小麦粉	豚肉 ツナ缶 わかめ かつお節 卵 調製豆乳	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 みかん レーズン クランベリードライ	甘みそ味がくせになる 茄子味噌! ご飯がすすみますね おかわりどうぞ~
26	火	雑穀御飯 鯖の竜田揚げ 大根イリチー 鶏レバーとはんだまの味噌汁 ブルー	オムレツサンド りんごジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ ロールパン りんごジュース	さば 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 ベーコン 卵 粉チーズ	生姜 にんにく 大根 人参 なら ハンダマ ブルー ほうれん草	青魚にはEPA・DHAの 栄養素が含まれてます 成長期の子供から大人 まで、取り入れて ほしい食材です
27	水	ソーキそば 柿なます バナナ	味噌おにぎり	沖縄そば 白ごま 米	ソーキ骨 豚肉 かまぼこ かつお節 豚三枚肉 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 柿 大根 バナナ	骨付き肉上手に 食べられるかな? 小鉢のなますも しっかり食べてね
28	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 酢鶏 マッシュポテト かき卵味噌汁 梨	黒糖アガラサー 豆乳	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋 黒糖	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 牛乳 卵 かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 人参 ビーマン 生しいたけ パイン缶 えのき ねぎ 梨 レーズン	今日は酢鶏ですが 鶏肉を豚肉にして 酢豚でも美味しいですね
29	金	雑穀御飯 魚の照り焼き 豆腐ちゃんぶるー ごぼうの味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 なら ごぼう ねぎ りんご	11月生まれの お友達 お誕生日おめでとう ございます
30	土	カレーチャーハン 胡瓜とワカメの和え物 小松菜としめじの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン ブルーベリージャム	豚挽き肉 牛挽き肉 わかめ ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 小松菜 しめじ バナナ	土曜日のお昼ご飯は チャーハン! 冷蔵庫の残り野菜で 作れる一品はいいですね

*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6年11月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
 <p>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 大根おろし煮、南瓜の柔らかく煮など消化に良いものをあげましょう</p>					
4	5	6	7	8	9
<p>お粥 鶏肉と野菜の煮込み 煮奴 えのきの汁</p>	<p>お粥 鶏と野菜の煮込み 大根と人参のコトコト煮 えのきの汁</p>	<p>お粥 豚肉と野菜の煮込み マツジユ南瓜 柔らかそば</p>	<p>お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜としらすのおろし和え ワカメと豆腐の汁</p>	<p>お粥 煮魚 煮物 えのきの汁</p>	<p>お粥 豆腐と野菜の煮込み きやべつとささみのだし煮 わかめの汁</p>
<p>米 ヌツジユ南瓜 みかん 米 鶏むね肉 玉葱 ポイイル大豆 シラス トマト 絹ごし豆腐 えのき かつお節 みかん 南瓜</p>	<p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 鶏もも肉 キヤベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ 大根 えのき かつお節 バナナ ブリーゾーグルト ベビーせんべい</p>	<p>野菜粥 バナナ 米 豚肉 ほうれん草 人参 もやし かつお節 南瓜 ゆで沖繩そば バナナ 玉葱</p>	<p>パン粥 みかん 米 鶏むね肉 白菜 玉葱 人参 胡瓜 しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 みかん 食パン</p>	<p>マツジユさつま芋 りんご 米 白身魚 大根 人参 豚肉 しめじ えのき かつお節 りんご さつま芋</p>	<p>雑炊 グルーン 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖繩豆腐 ささみ キヤベツ 人参 ホールコーン缶 わかめ かつお節 ブルーン</p>
11	12	13	14	15	16
<p>お粥 鶏肉と野菜の煮込み 煮奴 えのきの汁</p>	<p>お粥 煮魚 野菜のだし煮 さと芋の汁</p>	<p>お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 うどん汁</p>	<p>お粥 お豆腐と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 白菜ときのこの汁</p>	<p>お粥 鮭の煮魚 豚肉と人参の柔らか煮 大根の汁</p>	<p>お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え ほうれん草の汁</p>
<p>マツジユ南瓜 みかん 米 鶏むね肉 玉葱 ポイイル大豆 シラス トマト 絹ごし豆腐 えのき かつお節 みかん 南瓜</p>	<p>パン粥 りんご 米 白身魚 人参 キヤベツ 豚肉 玉葱 冷やし 里芋 かつお節 りんご 食パン</p>	<p>雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 大根 黄ピーマン うどん かつお節 バナナ 鶏もも肉 さつま芋 えのき</p>	<p>野菜粥 梨 米 沖繩豆腐 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー ホールコーン缶 白菜 えのき かつお節 梨 南瓜</p>	<p>フルーツヨーグルト ベビーせんべい 米 鮭 人参 豚肉 玉葱 大根 かつお節 柿 ブリーゾーグルト バナナ</p>	<p>マツジユさつま芋 グルーン 米 鶏むね肉 玉葱 人参 グリンピース冷 大根 胡瓜 わかめ ほうれん草 かつお節 フルーン さつま芋</p>
18	19	20	21	22	23
<p>お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 玉葱の汁</p>	<p>お粥 煮魚の野菜あんかけ 豚肉とじゃが芋の煮込み きのこの汁</p>	<p>お粥 豚肉と野菜の煮込み 白菜のだし煮 わかめの汁</p>	<p>お粥 豚肉と豆腐の煮込み 胡瓜のおろし和え かつおだし汁</p>	<p>お粥 チキンの柔らか煮 野菜のだし煮 白菜の汁</p>	<p>お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え 小松菜としめじの汁</p>
<p>マツジユさつま芋 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 大根 かつお節 みかん さつま芋</p>	<p>野菜粥 りんご 米 白身魚 もやし ピーマン 豚 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース冷 えのき 大根 かつお節 りんご</p>	<p>パン粥 梨 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ さつま芋 じゃが芋 ホールコーン缶 白菜 わかめ かつお節 梨 食パン</p>	<p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 大根 じゃが芋 豆腐 かつお節 胡瓜 バナナ ブリーゾーグルト ベビーせんべい</p>	<p>豆粥 グルーン 米 鶏もも肉 キヤベツ 豚肉 人参 玉葱 白菜 ブルーン ポイイル大豆</p>	<p>マツジユさつま芋 米 鶏むね肉 玉葱 人参 グリンピース冷 大根 胡瓜 わかめ ほうれん草 かつお節 フルーン さつま芋</p>
25	26	27	28	29	30
<p>お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とコーンのおろし和え わかめの汁</p>	<p>お粥 煮魚 大根のだし煮 鶏レバーの汁</p>	<p>お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 柔らかそば</p>	<p>お粥 鶏肉と野菜の煮込み マツジユポテト えのきの汁</p>	<p>お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮込み かつおだし汁</p>	<p>お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え 小松菜としめじの汁</p>
<p>オートミール粥 みかん 米 茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 胡瓜 かつお節 ホールコーン缶 わかめ みかん オートミール</p>	<p>パン粥 グルーン 米 白身魚 大根 人参 豚肉 豆腐 鶏レバー 鶏むね肉 じゃが芋 かつお節 フルーン 食パン</p>	<p>野菜粥 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 大根 ゆで沖繩そば かつお節 バナナ</p>	<p>マツジユ南瓜 梨 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 えのき かつお節 梨 南瓜</p>	<p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 白身魚 沖繩豆腐 豚肉 キヤベツ 人参 玉葱 かつお節 ブリーゾーグルト バナナ ベビーせんべい</p>	<p>パン粥 バナナ 米 鶏むね肉 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 わかめ 小松菜 しめじ かつお節 バナナ 食パン</p>

※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6年11月キッズだより

日が暮れるのもすっかり早くなり秋を感じられるようになりました。この時期は日中と夜との温度差があるため体温調節ができるよう工夫してあげましょう。また、寒くなると体力も低下して体調を崩しやすくなります。美味しい秋の味覚を食べて季節の変わり目を元気に過ごしましょう！

11月献立のポイント

- * さつまいも、大根、白菜、南瓜、りんご、梨、柿などの秋の美味しい食材を多く使用しています。
- * カレーうどんやおでん、あんかけ、お芋のケーキ等この季節に美味しい物を取り入れています。

今月のおすすめレシピ かまぼこおにぎり 7個分



ご飯 300g
 好みのふりかけ 適宜
 ・卵 1/4個
 ・人参 30g
 ・にら 少々
 ・魚のすり身 250g
 揚げ油 適宜

- ①ふりかけをご飯に混ぜて7等分し、丸いおにぎりを作る。
- ②細かく切った野菜を魚のすり身に混ぜて溶き卵を加え粘りができるように混ぜて7等分する。
- ③手に油を塗って①を②ですき間ができないよう丸く包む。
- ④180℃くらいの高温で手早く揚げる。

- * 魚のすり身でおにぎりをきれいに包まないと油が入るので注意！
- * 冷蔵庫の残り野菜を利用してもGood！
- * ①のおにぎりをジューシーにしても美味しいですよ

○新米が出回ってるこの時期にお米の大切さを見直してみませんか...

私たち日本人の食生活に欠かせないお米！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毎日毎食ご飯を食べる必要があります。

* お米はいろいろな料理との相性が良い！

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。ごはんを主食にするとバランスの良い食事を作ることが出来ます。パンには塩分や脂肪分も多く含まれています、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！

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

