



令和7年 11月 幼児食 予定献立表

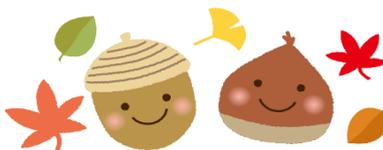


まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (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	ビビンバ丼 甘酢大根 わかめのすまし汁 みかん	おかかおにぎり ミルク	米 すりごま 白ごま	豚肉 わかめ かつお節 糸削り節 ミルク	にんにく もやし 人参 大根 ねぎ みかん	あじくーたーの ビビンバはご飯が 進みます。みかんで 後味爽やか
4	火	きのこ混ぜご飯 照り焼きチキン きゃべつのソーサー風味 茄子と玉葱の味噌汁 みかん	野菜のかき揚げ ミルク	米 はちみつ 小麦粉	しらす干し 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	生しいたけ 舞茸 しめじ えのき キャベツ シークワーサー果汁 茄子 玉葱 ねぎ みかん 人参 南瓜	秋らしい献立です きのこたっぷりの 混ぜご飯を楽しんでね
5	水	生姜焼き丼 マカロニサラダ きのこの味噌汁 バナナ	アップルケーキ ミルク	米 マカロニ マヨネーズ 小麦粉	豚肉 茹で卵 ツナ缶 かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 人参 ビーマン 生姜 胡瓜 えのき ホールコーン缶 しめじ ねぎ パナナ りんご レモン果汁	しっかりとした 味付けの生姜焼きを 丼ぶりにしました ご飯がすすみます
6	木	雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 大根イリチー さつま芋とパクチョイの味噌汁 グレープフルーツ	レバーペーストサン ド フルーツ野菜ジュ ース	米 もちぎび 押麦 小麦粉 さつま芋 食パン 生クリーム	白身魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 鶏レバー	玉葱 ビーマン 大根 人参 なら パクチョイ グレープフルーツ	おやつレバー ペーストサンドは 保育園らしい献立 食べやすいカレー風味 です
7	金	雑穀御飯 鶏手羽元の照り煮 からし菜麩いりちー もずくの味噌汁 みかん	クファシューシー 豆乳	米 もちぎび 押麦 車心	鶏手羽元 鶏もも肉 沖縄豆腐 卵 ベーコン かつお節 おきなわもずく 煮干し 豚肉 ひじき 調製豆乳	生姜 からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ みかん 乾燥椎茸	3歳児以上のみ 骨付き肉登場 上手に食べられる かな？
8	土	キッズちゃんぼん 南瓜甘煮 ブルー	ごまクリームサンド ミルク	茹で中華めん 食パン ごまクリーム	かつお節 牛乳 豚肉 あさり水煮缶 ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ しめじ ホールコーン缶 南瓜 ブルー	長崎ちゃんぼんを 保育園なりにアレンジ しました
10	月	雑穀御飯 うじら豆腐 大根イリチー アーサの味噌汁 ブルー	お味噌の蒸しケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 すりごま 小麦粉 白ごま	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	人参 グリンピース冷 大根 なら ブルー	今日は琉球料理の うじら豆腐に挑戦！ お魚のすりみと豆腐 お野菜を混ぜて作り ます、楽しみですね
11	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 梨	パンブキンサンド 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 フロセスチーズ 調製豆乳	人参 キャベツ 玉葱 ねぎ 梨 南瓜	魚のもみじ焼きは 人参のすりおろし を混ぜた味噌風味の 味が子供たちに 人気です
12	水	沖縄そば おからサラダ 柿	ポロポロシューシー ブルー	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 おから 茹で卵	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト 柿 乾燥椎茸 からし菜 ブルー	ポテトサラダの じゃが芋をおからに 変えた栄養満点 おからサラダです
13	木	雑穀御飯 マーボー豆腐 白菜の和え物 ほうれん草のすまし汁 バナナ	スコーン ミルク	米 もちぎび 押麦 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 白菜 グリンピース冷 人参 ほうれん草 パナナ	白菜の美味しい 季節ですね、煮込み や炒め、蒸し、汁物 色々な料理に楽しめ ます
14	金	黒米ごはん 鮭の照焼き 干切りイリチー いなむどうち みかん	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 かまぼこ かつお節 プレーンヨーグルト	生姜 切干し大根 人参 乾燥椎茸 大根 切こんにゃく ねぎ みかん パナナ パイン缶 みかん缶	ウチナー風の 七五三のお祝いの お食事です
15	土	雑穀御飯 肉野菜炒め じゃが芋煮っころがし 大根の味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 食パン いちごジャム	豚肉 沖縄豆腐 青のり粉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ なら 大根 えのき グレープフルーツ	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

*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7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 (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	親子丼 胡瓜のおろし和え 豆腐ときのこの味噌汁 みかん	焼き芋 ミルク	米 さつまい芋	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 胡瓜 舞茸 えのき みかん	休み明けの 月曜日は食べやすい 親子丼を準備 しました
18	火	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根ソテー ソーメン汁 ブルーネ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ そつめん 黒糖	鮭 豚バラ肉 かつお節 牛乳 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 大根 島人参 ビーマン 貝割れ大根 プルーン レーズン	お弁当の一品にも おすすめ! 味噌マヨ焼きです
19	水	パンプキンチキンカレー 柚子白菜甘酢漬け 椎茸とたまごのすまし汁 グレープフルーツ	シナモンラスク ミルク	米 じゃが芋 食パン	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 南瓜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 白菜 ゆず果皮、生 生しいたけ グレープフルーツ	南瓜の甘味で 美味しく食べれる カレーをどうぞ!
20	木	お弁当会	バームクーヘン ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
21	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 鯖塩焼き ほうれん草の白和え さつまい芋と玉葱の味噌汁 柿	ひらやーちー 豆乳	米 もちぎび 押麦 白ごま 練りごま(白) さつまい芋 小麦粉	ひじき 糸削り節 さば 白身魚 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 卵 調製豆乳	生姜 ほうれん草 人参 切こんにゃく 玉葱 ねぎ 柿 なら	青魚はEPA・DHAが 豊富です
22	土	チンジャオロース丼 胡瓜とコーンのサラダ きのこの味噌汁 バナナ	ホットケーキ ミルク	米 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 卵 ミルク	人参 玉葱 もやし ビーマン たけのこ水煮 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 トマト えのき しめじ バナナ	丼ぶりにすると 御飯がすすみますね 今日は野菜たっぷり チンジャオロース丼です
25	火	ドライカレー ステーキ野菜 わかめのすまし汁 みかん	黒糖バナナヨーグルト 亀の甲せんべい	米 はちみつ マヨ ネーズ 黒糖 亀の甲せんべい	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 わかめ かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 ビーマン トマト缶 レーズン 胡瓜 大根 ねぎ みかん バナナ	大豆入りのドライカレー 栄養価アップです!
26	水	中身そば ブロッコリーおかか和え バナナ	ひじき佃煮のおにぎり	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚中味 豚肉 かつお節 糸削り節 ひじき	切こんにゃく 乾燥椎茸 生姜 ねぎ ブロッコリー バナナ	みんな大好き中身そば ブロッコリーの和え物も しっかり食べてね~
27	木	雑穀ごはん チキンのから揚げ 人参シリシリー 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	じゃこトースト ミルク	米 押麦 もちぎび 小麦粉 食パン マヨネーズ	鶏もも肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ピザチーズ しらす干し 青のり粉 ミルク	生姜 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 オレンジ	じゃこトーストは しらすの塩気が最高! カルシウム撮れるので お家でもできる簡単 トーストです!
28	金	雑穀ごはん 納豆 白身魚のチーズ焼き クープイリチー きのこ白菜の味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 押麦 もちぎび マヨネーズ 黒糖	納豆 白身魚 ピザチーズ 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	ねぎ パセリ 切干し大根 人参 切こんにゃく 乾燥椎茸 えのき しめじ 白菜 りんご	意外と子どもたちに 人気のクープイリチー 昆布には日本人に不足 しがちなミネラルが 豊富です
29	土	スパゲティーナポリタン 南瓜サラダ わかめのすまし汁 ブルーネ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ マヨネーズ 米	ロースハム 粉チーズ わかめ かつお節 きざみのり ミルク	玉葱 人参 ビーマン トマト缶 南瓜 レーズン ねぎ ブルーネ	保育園の 南瓜のサラダは レーズン入りです! チーズを入れても 美味しそ~

*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7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 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 わかめの汁 雑炊 みかん 米 豚肉 もやし 人参 玉葱 大根 わかめ かつお節 みかん
					2 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 パン粥 グルーン 米 玉葱 人参 豚肉 キヤベツ しめじ ホールコーン缶 かつお節 南瓜 フルーシ 食パン
					3 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 みかん 米 鶏もも肉 キヤベツ しらす干し 茄子 玉葱 かつお節 みかん 人参 南瓜
					4 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーシ 米 豚肉 人参 玉葱 かつお節 白身魚 さつま芋 パクチヨイ かつお節 グルーシフルーツ 食パン
					5 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 ヨーグルトバナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 ホールコーン缶 えのき しめじ かつお節 バナナ ブルーベリー ヨーグルト ベビーせんべい
					6 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーシ 米 白身魚 玉葱 ピーマン 大根 人参 豚肉 さつま芋 パクチヨイ かつお節 グルーシフルーツ 食パン
					7 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 雑炊 みかん 米 鶏もも肉 沖縄豆腐 車ふ からし菜 人参 キヤベツ 玉葱 かつお節 みかん 豚肉 ひじき
					8 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 パン粥 グルーン 米 玉葱 人参 豚肉 キヤベツ しめじ ホールコーン缶 かつお節 南瓜 フルーシ 食パン
					9 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーン 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 わかめ かつお節 グルーン
					10 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーン 米 沖繩豆腐 ひじき 人参 グリンピース冷 大根 豚肉 かつお節 グルーン
					11 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーン 米 白身魚 人参 キヤベツ 豚肉 玉葱 冷 里芋 かつお節 梨 南瓜
					12 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーシ 米 豚肉 人参 玉葱 かつお節 おから ホールコーン缶 トマト ゆで沖繩そば 柿 からし菜
					13 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 さつま芋 バナナ 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖繩豆腐 白菜 人参 ほうれん草 かつお節 バナナ さつま芋
					14 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 ヨーグルトバナナ 米 鮭 人参 豚肉 大根 玉葱 かつお節 グルーンヨーグルト バナナ ベビーせんべい
					15 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 パン粥 グルーシ 米 豚肉 沖繩豆腐 玉葱 人参 キヤベツ じゃが芋 大根 えのき わかめ かつお節 グルーシフルーツ 食パン
					16 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーン 米 豚肉 人参 玉葱 もやし ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 トマト えのき しめじ かつお節 バナナ じゃが芋
					17 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーン 米 鶏もも肉 玉葱 人参 大根 胡瓜 わかめ 沖繩豆腐 えのき かつお節 みかん さつま芋
					18 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーン 米 鮭 人参 玉葱 大根 島人参 豚肉 ピーマン そうめん かつお節 フルーシ
					19 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 パン粥 グルーシ 米 鶏むね肉 鶏もも肉 南瓜 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 白菜 かつお節 グルーシフルーツ 食パン
					20 お弁当会 バナナ ベビー菓子
					21 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 ひじき粥 柿 米 白身魚 ほうれん草 人参 沖繩豆腐 さつま芋 玉葱 かつお節 ひじき 柿
					22 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーン 米 豚肉 人参 玉葱 もやし ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 トマト えのき しめじ かつお節 バナナ じゃが芋
					23 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーン 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 わかめ かつお節 グルーン
					24 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 ヨーグルトバナナ 米 鶏もも肉 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン ホール大豆 胡瓜 大根 わかめ かつお節 フルーシヨーグルト バナナ ベビーせんべい
					25 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 ヨーグルトバナナ 米 鶏もも肉 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン ホール大豆 胡瓜 大根 わかめ かつお節 フルーシヨーグルト バナナ ベビーせんべい
					26 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 ひじき粥 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 グリンピース かつお節 ゆで沖繩そば バナナ ひじき
					27 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 オレンジ 米 鶏もも肉 人参 玉葱 小松菜 かつお節 オレンジ 食パン
					28 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 さつま芋 りんご 米 白身魚 豚肉 人参 えのき しめじ 白菜 かつお節 りんご さつま芋
					29 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁 野菜粥 グルーン 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 わかめ かつお節 グルーン

※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。



令和7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。この時期は日中との温度差があるため体温調節が難しくなります。また、寒くなると体力も低下して風邪を引きやすくなるので、しっかり温かい食事を摂り免疫力をつけましょう！



11月献立のポイント

- * 秋の食材は冬の寒さに備えて栄養分を蓄える為、甘味が増して美味しいといわれています。さつまいもや南瓜、茄子や白菜、葉野菜、柿、みかんなど取り入れています。
- * 子供達の成長に伴い活動量も増え、いろいろな給食にも慣れた頃です。主食や全体量を少しずつ増やしています。

今月のレシピ



さつまいもきな粉まぶし

成長期に必要なカルシウムが摂れます、いつものふかし芋をアレンジしてみましょう！

(作りやすい分量)

(作り方)

- さつまいも (正味) 100g
- * きな粉 大さじ1杯
 - * 三温糖 小さじ1杯
- ① さつまいもは洗って一口大にカットし、たっぷりの水でアク抜きをする。
 - ② 蒸し器またはレンジを使ってさつまいもを蒸す。
 - ③ きな粉と三温糖を別皿で混ぜておく
 - ④ ②の柔らかくなったさつまいもに③をまぶし出来上がり

* きなこをはったい粉にしても美味しいですよ！

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...

沖縄県産新米の季節に美味しいお米を食べてみましょう！

- * 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になります。
- * 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)