

11月 幼児食献立表

きららうえばる保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 火	オレンジ	玄米ご飯 サバの竜田揚げ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	サバ ちきあぎ	白米 玄米 こんにゃく	人参 なら ごぼう 人参 なら 大根 しめじ ねぎ	16 水	みかん	三枚肉そば かりかり胡瓜 卵の花	三枚肉 かまぼこ おから ウインナー	沖縄そば 人参 小松菜	ねぎ 胡瓜 人参 小松菜
	午後おやつ	オートミールクッキー 牛乳	卵 牛乳	バター 砂糖 オートミール 小麦粉 ベーキングパウダー			午後おやつ	ジュシーおにぎり サキイカ	ひじき ツナ缶 サキイカ	白米	人参 ねぎ
2 水	りんご	もずく炊き込みご飯 胡瓜とちくわの甘酢あえ ソーキ汁	もずく ツナ缶 ちくわ ソーキ 昆布	白米	人参 なら 胡瓜 人参 冬瓜 島人参 小松菜	17 木	お弁当会 & お誕生会				
	午後おやつ	たこ焼き風ポテトボール 牛乳	牛乳 青のり	じゃが芋							
4 金	パイナップル	コーンご飯 鮭のオーロラソース焼き ひじき炒め ゆし豆腐	ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	白米 鮭 マヨネーズ しらたき	コーン トマト 人参 なら ねぎ	18 金	りんご	ご飯 レバーフライ マカロニサラダ ワカメのみそ汁	レバー 卵 マカロニ マヨネーズ ワカメ	白米 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	トマト 胡瓜 みかん缶 ねぎ
	午後おやつ	卵サンドイッチ 牛乳	卵 牛乳	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ		午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム	
5 土	バナナ	チャーハン 野菜サラダ オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	白米	ピーマン 人参 コーン 胡瓜 トマト 玉ねぎ 小松菜	19 土	バナナ	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 小松菜
	午後おやつ	セサミビスケット レーズン 牛乳	牛乳	ビスケット	レーズン		午後おやつ	ミニドーナツ レーズン 牛乳	牛乳	ドーナツ	レーズン
7 月	オレンジ	チキンカレー キャベツサラダ もずくスープ	鶏肉 もずく	白米 もちきび じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 人参 コーン 長ネギ	21 月	オレンジ	納豆ご飯 八宝菜風 ポテトフライ かき玉汁	納豆 豚肉 ちくわ 卵	白米 フライドポテト	白菜 人参 長ネギ 絹さや ねぎ
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	黒糖 ケーキMIX			午後おやつ	ソフールヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	みかん缶
8 火	りんご	芋ご飯 きびなごの唐揚げ 大根と人参のさつと煮 ソーメン汁	きびなご ちくわ	白米 さつま芋	トマト 大根 人参 小松菜 ねぎ	22 火	みかん	雑穀米ご飯 ポテトミート焼き ブロッコリーサラダ ワカメのすまし汁	白米 雑穀米 合挽 チーズ ツナ缶 ワカメ	じゃが芋 マヨネーズ 玉ねぎ セロリ ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	
	午後おやつ	チーズちぢみ ヤクルトジョア	チーズ ジョア	てんぷら粉	もやし ほうれん草		午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 牛乳	ケーキMIX 黒糖	
9 水	みかん	ミートスパゲティ ワカメの和え物 卵スープ	合挽 ワカメ ツナ缶 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 小松菜	24 木	りんご	もちきびご飯 揚げ魚のソースあえ ナムル うどん汁	白身魚 いなり揚げ なると	白米 もちきび うどん	もやし ほうれん草 人参 長ネギ
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 砂糖 小麦粉	
10 木	パイナップル	ご飯 魚の西京焼き クービーリチー キャベツのみそ汁	白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ	白米 こんにゃく	トマト 人参 切干大根 なら キャベツ ねぎ	25 金	梨	ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 大根スープ	豚ミンチ 卵 ハム	白米 春雨	玉ねぎ 人参 白菜 胡瓜 大根 人参
	午後おやつ	チョコチップスコーン 牛乳	牛乳	ケーキMIX チョコ バター			午後おやつ	揚げパン 牛乳	牛乳	パン 砂糖	
11 金	ヨーグルトあえ	ご飯 マーボーナス 大根サラダ アーサ汁	豚ミンチ ツナ缶 アーサ	白米	ナス 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 胡瓜 コーン えのき ねぎ	26 土	バナナ	ジュシー 大根の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米 こんにゃく	人参 なら 胡瓜 大根 冬瓜 人参 ねぎ
	午後おやつ	芋かりんとう 牛乳	牛乳	さつま芋			午後おやつ	ビスコ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスコ	
12 土	バナナ	ふりかけご飯 チキンナゲット 大根の和え物 豚汁	チキンナゲット ツナ缶 豚肉	白米 こんにゃく	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 大根 胡瓜 冬瓜 人参 ねぎ	28 月	りんご	もずく丼ぶり 南瓜サラダ ゆし豆腐	もずく 豚ミンチ 卵 チーズ ゆし豆腐	白米 もちきび マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン ねぎ
	午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	牛乳	黒棒			午後おやつ	もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳 牛乳	ケーキMIX 白玉粉	
14 月	オレンジ	ご飯 チンジャオロース ポテトサラダ ワカメスープ	豚肉 ゆで卵 ワカメ	白米	もやし 人参 ピーマン 胡瓜 りんご 玉ねぎ ねぎ	29 火	バナナ	ふりかけ麦ご飯 鶏手羽元の煮つけ ほうれん草の白和え 大根のみそ汁	鶏手羽元 木綿豆腐 ツナ缶	白米 押し麦	人参 ほうれん草 人参 大根 えのき 茸 ねぎ
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 天ぷら粉	
15 火	柿	ゆかりご飯 エビフライタルタルソース もずく酢 イナムドゥチ	エビフライ 卵 もずく 豚肉 かまぼこ	白米 マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 椎茸 大根 ねぎ	30 水	みかん	玄米ご飯 魚のオランダ揚げ かみかみあえ 厚揚げのみそ汁	白身魚 サキイカ 厚揚げ	白米 玄米	パセリ 人参 キャベツ 胡瓜 白菜 ねぎ
	午後おやつ	さつま芋ケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	さつま芋 ケーキMIX 砂糖			午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 3日(木)文化の日でお休みです。
 ※ 23日(水)勤労感謝の日でお休みです。
 ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

