

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5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	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 水	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 ワカメ	白米 玄米 こんにやく ごぼう 人参 なら		16 木	お弁当会 & お誕生会				
	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							
2 木	ヨーグルト あえ	炊き込みご飯 胡瓜とちくわの甘酢あえ イナムドウチ	昆布 ツナ缶 ちくわ 豚肉 かまぼこ	白米 こんにやく 椎茸 大根 ねぎ	人参 なら 胡瓜 人参 大根 ねぎ	17 金	パイナップル	ふりかけご飯 魚の西京焼き 卵の花 キャベツのみそ汁	白身魚 おから ウィンナー 油揚げ	白米 ふりかけ トマト 人参 小松菜 キャベツ ねぎ	
	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			チョコチップスコーン 牛乳	牛乳 牛乳	ケーキMIX チョコ パター		
4 土	バナナ	チャーハン 野菜サラダ オニオンスープ	ウィンナー 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		18 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 人参 なら 胡瓜 大根 冬瓜 人参 ねぎ	
	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			ビスコ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスコ		
6 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 牛乳 もずく	白米 もちきび じゃが芋 マヨネーズ 長ネギ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 人参 コーン	20 月	りんご	ロールパン コーンシチュー 魚肉ソーセージソテー 野菜サラダ	パン ベーコン 牛乳 魚肉ソーセージ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー レタス 胡瓜 トマト	
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX			ワカメおにぎり チーズ	ワカメ チーズ	白米		
7 火	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	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	白米 マヨネーズ しらたき 人参 なら ねぎ	コーン ブロッコリー 人参 なら ねぎ	21 火	オレンジ	もちきびご飯 揚げ魚のソースあえ ナムル 豆腐のみそ汁	白身魚 いなり揚げ 木綿豆腐	白米 もちきび もやし ほうれん草 人参 ねぎ しめじ	
	午後おやつ	芋かりんとう 牛乳	牛乳	さつま芋			ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 砂糖 小麦粉		
8 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 キャベツ 胡瓜 小松菜	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン	22 水	みかん	三枚肉そば 小松菜の白和え 南瓜の煮物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 木綿豆腐	沖縄そば 小松菜 人参 南瓜	
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			油みそおにぎり 小魚	ツナ缶 小魚	白米		
9 木	りんご	ゆかりご飯 きびなごの唐揚げ 大根と人参のさつと煮 うどん汁	きびなご ちくわ ワカメ	白米 ゆかり うどん 長ねぎ	コーン 大根 人参 小松菜 長ねぎ	24 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 玉ねぎ 人参 白菜 胡瓜 大根 人参	
	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			揚げパン 牛乳	牛乳	パン 砂糖		
10 金	オレンジ	ご飯 マーボー冬瓜 南瓜の揚げ煮 アーサ汁	豚ミンチ ツナ缶	白米 長ネギ 冬瓜 人参 南瓜 えのき ねぎ		25 土	バナナ	ご飯 ドライカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	豚ミンチ ツナ缶	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 人参 胡瓜 玉ねぎ 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			タンナファクルー ブルーベリー 牛乳	牛乳	タンナファクルー ブルーベリー		
11 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 ビーマン 胡瓜 人参 小松菜		27 月	オレンジ	ご飯 チンジャオロース風 南瓜サラダ ワカメスープ	豚肉 卵 チーズ ワカメ	白米 人参 もやし ビーマン 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ	
	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			くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	羊くず タビオカ 黒糖 砂糖		
13 月	梨	ひき肉親子丼 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ缶	白米 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ		28 火	りんご	ご飯 レバーフライ マカロニサラダ ゆし豆腐	レバー 卵 マカロニ マヨネーズ ゆし豆腐	白米 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ みかん缶 ねぎ	
	午後おやつ	もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳	ケーキMIX 白玉粉			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	
14 火	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 ねぎ	白菜 人参 長ネギ 椎茸 絹さや	29 水	バナナ	麦ご飯 鶏手羽元の煮つけ もずく酢 ワカメのみそ汁	鶏手羽元 もずく ワカメ	白米 押し麦 人参 大根 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム			ごまサンド 牛乳	牛乳	食パン ゴマジャム		
15 水	柿	玄米ご飯 魚フライタルソース クービーリテー ソーメン汁	白身魚 卵 昆布 豚肉 ソーメン	白米 玄米 マヨネーズ こんにやく 切干大根 人参 なら ねぎ	玉ねぎ ブロッコリー	30 木	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 てんぷら粉 人参 キャベツ 胡瓜 白菜 ねぎ	
	午後おやつ	モンブラン風 牛乳	豆乳 牛乳	さつま芋 砂糖 クラッカー			さつま芋ケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	さつま芋 ケーキMIX 砂糖		

※ 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食で対応いたします。
 ※ 3日(金)文化の日でお休みです。
 ※ 23日(木)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。

