



11月

幼児食こんだて表

愛護保育園
園長 大城 淳

令和4年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのめだらぎ(文部科学省)をもとにしています。

管理栄養士 植月 麻幹子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1火	秋の香り混ぜごはん 白身魚の磯辺揚げ もずくの酢物 ゆし豆腐 果物	ネーブル	ちんすこう ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 白身魚 もずく(塩抜き) ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋	人参、しめじ、 干しいたけ、さ やいんげん、 きゅうり、柿	17木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら コールスローサラダ 果物	バナナ	鮭おにぎり ミルク	豚三枚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば	山東菜、かぼ ちゃ、ほうれん 草、ネーブル
2水	ごはん(強化米) 鶏肉のさっぱり煮 こんにやくのソテー すまし汁 果物	チーズ	キャロットサンド ミルク	鶏もも肉 豚肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	糸こんにやく、 人参、Hコーン 缶、ほうれん 草、トマト、カイ ワレ大根、りん ご	18金	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 果物	胚芽クラッカー	麩ラスク ミルク	白身魚 鶏もも肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米 さつま芋	糸こんにやく、も やし、ごぼう、人 参、ブロッコリ、 えのきたけ、柿
4金	ナポリタン かぼちゃサラダ 野菜のスープ 果物	胚芽クラッカー	わかめおにぎり ミルク	●ベーコン (卵不使用) 鶏もも肉	▲スパゲ ティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、 セロリ、しめじ、 ピーマン、かぼ ちゃ、キャベツ、 えのきたけ、洋 梨、	19土	もずくどんぶり 豆腐サラダ そうめん汁 果物	ウエハース	カステラ	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 ◇豆腐(湯 通し) ツナ缶	精白米 ▲そうめん	ピーマン、赤 ピーマン、H コーン缶、きゅう り、人参、バナ ナ
5土	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草のかかあえ みそ汁 果物	ウエハース	スティックパン	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	人参、さやいん げん、ほうれん 草、白菜、大 根、バナナ	21月	麦ごはん(強化米) チキン照り焼き ひじきの煮物 スティックきゅうり 赤魚のみそ汁 果物	クラッカー	ゴマ焼の焼きたま ご 子 ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 赤魚(骨抜 き)	精白米	玉ねぎ、人参、 さやいんげん、 きゅうり、とうが ん、みかん
7月	麦ごはん(強化米) 納豆みそ 肉じゃが きゅうりのゴマ酢あえ みそ汁 果物	クラッカー	芋チップス ミルク	ツナ缶 ◇ひきわり 納豆 豚肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、糸こんに やく、人参、ブ ロッコリー、きゅ うり、えのきた け、りんご	22火	カツカレー いらずサラダ 卵スープ 果物	りんご	ヒラヤーチー ミルク	豚ヒレ肉(ト ンカツ) ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、 ピーマン、ブロッ コリー、レタス、 赤ピーマン、H コーン缶、みつ ば、パイン
8火	タコライス かみかみごぼう 白菜とベーコンのスープ ヨーグルトサラダ	りんご	ココアクッキー ミルク	豚ひき肉 ●(ベー コン・卵不 使用) ★Pヨー グル ルト	精白米	玉ねぎ、人参、 レタス、トマト、 ごぼう、白菜、 C コーン缶、赤 ピーマン、パセ リ、バナナ、み かん缶	24木	ロールパン 鶏のクリーム煮 マッシュポテト 豚肉と白菜のスープ 果物	バナナ	誕生日会 ミルク	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶	◎ロールパ ン じゃが芋	大根、玉ねぎ、 人参、しめじ、ブ ロッコリー、白 菜、チンゲン 菜、干しいた け、りんご
9水	ごはん(強化米) 鶏肉のてりやき焼 切干大根のイリチー レタスの甘酢あえ みそ汁 果物	チーズ	ゴマきなこトースト ミルク	鶏もも肉 豚肉 ◇油揚げ わかめ	精白米	切干大根、かん びょう、人参、糸 こんにやく、レタ ス、かぼちゃ、 柿	25金	きのこごはん さばのみそ焼き くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	せんべい	サーター アランダギー ミルク	干ひじき ツナ缶 さば(生) わかめ ●ハム(卵 不使用) ◇油揚げ	精白米 くずきり	しめじ、えのきた け、干しいた け、赤ピーマ ン、キャベツ、 大根、柿
10木	青のりごはん 炒り豆腐 白菜のごまあえ レバー汁 果物	バナナ	ぜんざい ミルク	◇豆腐 鶏ひき肉 豚レバー 豚肉	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、 ピーマン、白 菜、ほうれん 草、赤ピーマ ン、洋梨	26土	しょうゆラーメン きゅうりの中華風 果物	ウエハース	はちや棒	豚肉 わかめ	◎中華めん	白菜、玉ねぎ、 もやし、人参、し めじ、きゅうり、 バナナ
11金	焼きそば 赤魚のから揚げ きゅうりとみかんの甘酢 コーンスープ 果物	せんべい	みそおにぎり ミルク	豚薄切り肉 赤魚(骨抜 き)	▲焼きそば めん	キャベツ、玉ね ぎ、人参、ニラ、 きゅうり、みか ん缶、Hコーン 缶、Cコーン缶、 ほうれん草、り んご	28月	麦ごはん(強化米) 鮭のポテト焼き 麩チャンプル炒め そうめん汁 果物	ビスケット	ゴマクッキー ミルク	鮭 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布	精白米 マッシュポテ ト(乾) ▲そうめん (乾)	Cコーン缶、大 根、しめじ、人 参、カイワレ大 根、みかん
12土	親子遠足						29火	ごはん(強化米) ちくわの磯辺揚げ とうがんのそぼろあん ゆし豆腐 果物	ネーブル	ジャムサンド ミルク	●竹小町 (卵不使用) 豚ひき肉 ◇ゆし豆腐	精白米	とうがん、玉ね ぎ、人参、な す、ピーマン、 干しいたけ、柿
14月	麦ごはん(強化米) さばのかば焼き 昆布イリチー カリカリきゅうり アーサ汁 果物	ビスケット	くずもち ミルク	さんま開き 刻み昆布 豚三枚肉 鶏もも肉	精白米	かんびょう、 人参 糸こんにやく きゅうり 大根 干しいたけ りんご	30水	中華丼 かぼちゃの甘辛揚げ 春雨スープ(魚) りんご	チーズ	もちもちドーナツ ミルク	豚薄切り肉 白身魚 わかめ	精白米 春雨 ◎シスコー ン(コーンフレ ク)	白菜、玉ねぎ、 たけのこ、干し いたけ、しめじ、 かぼちゃ、長ね ぎ、りんご
15火	★七五三祝いランチ★ 祝寿司 ハンバーグ グラッセ フライドポテト きのこスープ 果物	ネーブル	プリンアラモード ミルク	※鮭フレ ーク 豚ひき肉 牛ひき肉 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 春雨	人参、Hコーン 缶、玉ねぎ、ブ ロッコリー、干し いたけ、ほうれ ん草、パイン、 みかん缶	16水	ごはん(強化米) 納豆 豚肉しょうが焼き ひじきの中華サラダ みそ汁 果物	チーズ	カリカリ小魚 バナナ ミルク	◇ひきわり 納豆 豚薄切り肉 干ひじき ◇厚揚げ	精白米 ごま	玉ねぎ、人参、 もやし、きゅう り、赤ピーマン、 白菜、みかん

- ★ 食材、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
- ★ 食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。
- ★ 「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。
- ★ 幼児食移行期(1~1歳半頃)は、咀嚼能力に合わせて調理法や食材を替える場合があります。
- ★ 仕入れの関係上、鮭など一部の食品が変更となる場合があります。
- ★ 季節の果物は、天候等の理由により変更となる場合があります。

