



2023年9月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	さいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	金	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 魚のみもじ焼き 大根と豚肉の煮物 えのきとワカメのみそ汁 グレープフルーツ	麩△麩△ 酪農牛乳	麩チャンプルーに 使う麩を丸くカット して甘味をつけて 焼いた麩△麩△、 人気メニューです	挽きわり納豆 白身魚 糸削り節 豚肉 刻み昆布 わかめ ミルク スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 車心	人参 大根 玉葱 えのき グレープフルーツ
2	土	豚肉と野菜の カレーライス アーサのすまし汁 オレンジ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	豚肉はビタミンB1が 多く含まれて、疲労 回復に効果があります	豚肉 アーサ 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 葱 オレンジ
4	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草バターソテー かちゅー湯 グレープフルーツ	アイスクリーム (1歳児はヨーグルト) せんべい	ほうれん草など子供達 が少し食べにくい お野菜の炒め物は バターの風味をプラス するとまるやかに 食べやすくなります	豚肉 ツナ缶 糸削り節 ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび せんべい アイスクリーム	玉葱 赤ピーマン ピーマン 生姜 長ねぎ ほうれん草 コーン缶 グレープフルーツ
5	火	冷やし中華 南瓜甘煮 すいか	からし菜おにぎり 酪農牛乳	手作りのたれは安心 丁寧にダシをとって 仕上げにレモンを 絞って風味良く仕上 げています、とても 美味しいですよ！	ささみ しらす干し 卵 糸削り節 酪農牛乳	中華めん 白ごま 胚芽米	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 すいか からしな
6	水	二色丼 大根の シークワサー和え ごぼうのみそ汁 ドライブルーン	ブルーベリータルト 酪農牛乳	生のシークワサーが 出回る季節です 香りを楽しみましょう	合ミンチ 卵 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 タルト	玉葱 人参 乾燥椎茸 いんげん 大根 シークワサー ごぼう 白菜 ブルーン
7	木	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー チムシンジ グレープフルーツ	さつま芋アンダギー 酪農牛乳	うちなー家庭料理の チムシンジ汁は クスイムン料理で 食べたものが薬に なるという意味で 食べられてきました	白身魚 豚肉 昆布 鶏レバー 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 タピオカ	玉葱 切干大根 人参 乾燥椎茸 冬瓜 いら グレープフルーツ
8	金	胚芽米雑穀御飯 豚カツ 野菜イリチー 豆腐のみそ汁 梨	ブランジャムパン 野菜フルーツ ジュース	明日は運動会！ トンカツ食べて 元気いっぱい がんばるぞ～！	豚肉 卵 ツナ缶 沖縄豆腐 わかめ	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 パン	キャベツ 人参 玉葱 にら ねぎ 梨
11	月	和風そぼろ丼 ブロッコリーサラダ かちゅー湯 ドライブルーン	芋もちケーキ 豆乳	小麦粉ではなく さつま芋ともち粉で 作るケーキ、モチモチ した食感がおもしろい ケーキです	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 糸削り節 卵 酪農牛乳 調製豆 乳	胚芽米 さつま芋 もち粉	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 ブロッコリー ホールコーン缶 長ねぎ ブルーン
12	火	さつま芋御飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏肉と根菜の炒め 茄子のみそ汁 青切みかん	ヨーグルト クラッカー	さつま芋、鮭、きのこ 茄子、青切みかん 少しずつ秋に近づいて きました	鮭 鶏もも肉 わかめ ヨーグルト	胚芽米 もちきび さつま芋 ごま クラッカー	キャベツ しめじ クリームコーン缶 人参 ごぼう れんこん 茄子 いんげん 玉葱 青切みかん
13	水	もずく丼 大根サラダ 愛の泉ファイトスープ グレープフルーツ	いなり寿司 酪農牛乳	玉葱、人参、南瓜 キャベツを水で 煮込んだ無塩のスープ 野菜の甘味を感じ味覚 を育てます	もずく 豚ミンチ 卵 ささみ いなり油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 ごま	生姜 ピーマン 大根 赤ピーマン 胡瓜 玉葱 トマト 人参 キャベツ 南瓜 グレープフルーツ
14	木	とうもろこし御飯 スパニッシュオムレツ チリコンカン チキンと野菜のスープ ドライブルーン	ゼリー ビスケット	少し豆類が苦手な子も チリコンカンは食べやす くていいですね！ 栄養満点な豆料理に 慣れて色々な豆を 食べましょう！	豚ばら肉 チーズ 卵 大豆 豚ミンチ レッドキドニー缶 鶏もも肉	胚芽米 もちきび じゃが芋 ゼリー ビスケット	ホールコーン缶 玉葱 赤ピーマン パセリ トマト缶 にんにく 人参 えのき 葱 ブルーン
15	金	胚芽米雑穀御飯 納豆味噌 魚のチーズ焼き パパイアイリチー もずくのすまし汁 バナナ	紅いもパン 野菜フルーツ ジュース	今日の給食は緑の仲間 が不足です、夕食は 野菜料理でお願い します	挽きわり納豆 白身魚 チーズ 豚肉 ひじき もずく	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 パン	パパイア 人参 長ねぎ バナナ

*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。





2023年9月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	土	胚芽米御飯 クリームシチュー ほうれん草のすまし汁 オレンジ	焼き菓子 酪農牛乳	お野菜たっぷりの シチューにスキム ミルクを入れて カルシウム強化です	鶏もも肉 酪農牛乳 スキムミルク	胚芽米 ジャが芋 マフィン	人参 玉葱 キャベツ しめじ ほうれん草 クリームコーン缶 オレンジ
19	火	沖縄そば からしな白和え 梨	クファージュシー	少し苦みのある からし菜も白和えに するとみんなよく 食べます！	豚肉 ちき揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき	沖縄そば 白ごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 からしな 梨 乾燥椎茸
20	水	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 さばの カレー風味ムニエル (1.2歳児クラスは白身魚) 肉じゃが 茄子のみそ汁 りんご	サラダサンド 豆乳	コールスローサラダを サンドしたサラダサンド は食べやすくいい ですね、蛋白質、お野菜 も一緒に取れて朝食 にもおすすめです！	ひじき さば 白身魚 豚肉 わかめ ささみ 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま 小麦粉 ジャが芋 ロールパン	玉葱 人参 生しいたけ 茄子 りんご 胡瓜 キャベツ
21	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	9月生まれのお ともたち～ おめでとうございます			
22	金	豚たま丼 ドラゴンフルーツサラダ (1.2歳児クラスは ドラゴンフルーツ抜き) 南瓜のみそ汁 ぶどう	みたらし団子 酪農牛乳	保育園のみたらし団子 もち粉とさつま芋を 混ぜたのびない団子 で安全です	豚肉 卵 酪農牛乳	胚芽米 もち粉 さつま芋	玉葱 いんげん 人参 レタス コーン缶 ドラゴンフルーツ りんご 南瓜 ねぎ ぶどう
25	月	胚芽米雑穀御飯 油味噌 魚のから揚げ ひじきイリチー ゆし豆腐汁 青切みかん	ホットビスケット	今日の給食は緑の仲間 力不足です、夕食は 野菜料理でお願い します	三枚肉 白身魚 ひじき 豚肉 卵 ゆし豆腐 アーサ	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	人参 いんげん 青切みかん
26	火	きのご御飯 野菜とささみの 酢味噌和え 魚汁 バナナ	きつねごはん 酪農牛乳	種類が豊富なきのご お子さんと一緒に スーパーで形や色など を比べてみましょう！ 楽しい発見があるかも、	鶏もも肉 ささみ 白身魚 刻み昆布 いなり油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋 白ごま	乾燥椎茸 まいたけ 葱 ほうれん草 白菜 人参 大根 ねぎ バナナ
27	水	中華丼 カットトマト 卵スープ ドライブルー	いもけんぴ	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	豚肉 卵	胚芽米 いもけんぴ	白菜 人参 玉葱 たけのこ水煮 トマト 生しいたけ トマト コーン缶 葱 ブルー
28	木	ハヤシライス マッシュポテト 冬瓜のすまし汁 梨	乳酸菌飲料 星せんべい	大好きなハヤシライス 副菜も汁物も果物も 食べてバランスを 整えます	豚肉 豚レバー スキムミルク わかめ 酪農牛乳	胚芽米 ジャが芋 星せんべい	玉葱 人参 まいたけ トマト缶 パセリ 冬瓜 梨
29	金	うどん汁 大学芋 うさぎりんご	うさぎ型クッキー 酪農牛乳	今日は中秋の名月です かわいいうさぎりんご とうさぎクッキーを 準備しています	豚肉 卵 酪農牛乳	うどん さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 大根 ごぼう 乾燥椎茸 生姜 りんご
30	土	胚芽米御飯 味付けのり 冬瓜ソテー ほうれん草のすまし汁 オレンジ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	海藻はビタミン、ミネ ラル、食物繊維が豊富 ワカメや昆布、もずく みそ汁や煮物に入れて 意識して食べてね！	味付けのり 沖縄豆腐 豚肉 酪農牛乳	胚芽米	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 には ほうれん草 オレンジ

*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。

2023年 9月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p>手づかみ食べ</p> <p>離乳食に慣れた頃からは、食材に興味を持ち手づかみをしたい気持ちがでてきます 手指や目の協調運動・感覚・言葉を育てる大切な時期です 食器から口に運ぶ、手で触った時の感触や温度、その時の大人の声掛け等、 温かく見守りましょう! 散らかって、服も汚れて後片付けもとても大変と思いますが 心も体も大きく成長できると思います!</p> <div style="text-align: center;">  <p>弾力・大きさの確認</p> <p>徐々に上手に!</p> <p>口との距離を確認</p> </div>				<p>1 お粥 煮魚 納豆煮 大根煮物 わかめのみそ汁</p> <p>野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 白身魚 玉葱 人参 大根 豚肉 ブロccoliー さつま芋 かつお節 納豆 ワカメ</p>	<p>2 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 かつお節 ブロッコリー オレンジ</p>
<p>4 お粥 豚肉の柔らか煮 ほうれん草煮込み かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 コーン ピーマン かつお節 さつま芋</p>	<p>5 お粥 ささみの柔らか煮 南瓜煮物 かつおだし汁</p> <p>しらす雑炊 すいか 米 ささみ 玉葱 人参 胡瓜 もやし トマト 南瓜 かつお節 すいか しらす干し からし菜</p>	<p>6 お粥 煮奴 ミンチと野菜の煮物 ごぼうのみそ汁</p> <p>野菜雑炊 ブルーン 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 インゲン 大根 白菜 合ミンチ ごぼう ブルーン かつお節</p>	<p>7 お粥 煮魚 野菜煮物 チムシン汁</p> <p>野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 白身魚 玉葱 人参 冬瓜 じゃが芋 豚肉 鶏レバー かつお節 さつま芋</p>	<p>8 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 豆腐のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 豆腐 わかめ 南瓜 かつお節 梨</p>	<p>9</p> 
<p>11 お粥 豆腐煮物 ブロッコリー煮物 かつおだし汁</p> <p>コーン雑炊 マッシュさつま芋 米 玉葱 人参 豚ミンチ ブロッコリー 豆腐 いんげん かつお節 さつま芋 コーン缶</p>	<p>12 お粥 煮魚 鶏肉とごぼうの煮込み なすのみそ汁</p> <p>野菜雑炊 ヨーグルトみかん 米 鮭 玉葱 人参 キャベツ しめじ かつお節 鶏肉 ごぼう いんげん 茄子 みかん ヨーグルト</p>	<p>13 お粥 ささみの柔らか煮 ミンチと野菜の煮込み かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 ささみ 玉葱 人参 大根 豚ミンチ 胡瓜 ピーマン トマト キャベツ 南瓜 かつお節</p>	<p>14 お粥 煮奴 野菜煮込み かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 コーン煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン 豚ミンチ じゃが芋 鶏肉 かつお節 コーン缶</p>	<p>15 お粥 煮魚 納豆煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ブロccoliー 南瓜 かつお節 バナナ</p>	<p>16 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 ほうれん草のすまし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ キャベツ かつお節 ほうれん草 オレンジ</p>
<p>18</p> 	<p>19 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 沖縄そば煮込み汁</p> <p>ポロポロジュシー 梨 米 豚肉 玉葱 人参 からし菜 豆腐 梨 かつお節 沖縄そばの麺</p>	<p>20 お粥 煮魚 肉じゃが 茄子のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 じゃが芋 しいたけ 茄子 かつお節 ささみ キャベツ 胡瓜</p>	<p>21 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロccoliー かつお節 りんご</p>	<p>22 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 南瓜のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 ぶどう 米 豚肉 玉葱 人参 インゲン レタス コーン缶 南瓜 かつお節 ぶどう さつま芋</p>	<p>23</p> 
<p>25 お粥 煮魚 野菜煮物 ゆし豆腐汁</p> <p>野菜雑炊 みかん 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 インゲン ゆし豆腐 かつお節 みかん 南瓜</p>	<p>26 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 魚汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 さつま芋 ささみ ほうれん草 白菜 大根 かつお節 白身魚 バナナ</p>	<p>27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 魚汁</p> <p>コーン雑炊 マッシュ南瓜 米 豚肉 玉葱 人参 しいたけ トマト コーン缶 白菜 南瓜 かつお節</p>	<p>28 お粥 豚肉の柔らか煮 マッシュポテト 冬瓜のすまし汁</p> <p>野菜雑炊 梨 米 豚肉 玉葱 人参 豚レバー じゃが芋 冬瓜 かつお節 梨</p>	<p>29 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 大根 ごぼう かつお節 うどん さつま芋 りんご</p>	<p>30 お粥 豆腐煮物 冬瓜ンブシー ほうれん草のすまし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 豆腐 玉葱 人参 豚肉 ほうれん草 冬瓜 オレンジ かつお節</p>

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。