



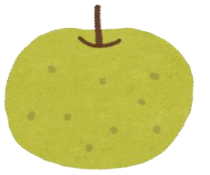
# 令和7年 11月 幼児食 予定献立表

わらび保育園

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	ボロボロジュースー ウインナーとゆで卵 胡瓜とワカメの和え物 みかん	ごまポッキー ミルク	米 ホットケーキミックス 黒ごま	豚肉 ウインナー 卵 わかめ ツナ缶 豆乳 ミルク	人参 乾燥椎茸 小松菜 胡瓜 みかん	ボロボロジュースーが 美味しい季節になって きましたね～
4	火	きのこ混ぜご飯 厚揚げ煮 さやべつのシークワサー風味 鶏肉と茄子の味噌汁 みかん	野菜のかき揚げ ミルク	米 小麦粉	しらす干し 厚揚げ豆腐 鶏もも肉 煮干し かつお節 卵 ミルク	生しいたけ 舞茸 しめじ えのき キャベツ シークワサー果汁 茄子 人参 玉葱 みかん 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	パンプキンチキンカレー 白菜とりんごのサラダ わかめのすまし汁 梨	レバーペーストサンド フルーツ野菜ジュース	米 ジャガ芋 食パン 生クリーム	鶏むね肉 鶏もも肉 ツナ缶 わかめ かつお節 鶏レバー	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 ホールコーン缶 ねぎ 梨	おやつのレバー 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
6	木	雑穀御飯 魚の味噌煮 柿と大根のなます そうめんすまし汁 バナナ	さつま芋きなこまぶし ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま そうめん さつま芋	白身魚 卵 かつお節 きなこ ミルク	ゆかり粉 生姜 柿 大根 乾燥椎茸 ねぎ バナナ	果物の柿と大根で 作る酢の物は 秋らしい料理 魚料理との相性良し！
7	金	雑穀御飯 鶏手羽元の照り煮 からし菜麴いりちー もずくの味噌汁 みかん	梅ゼリー ウエハース	米 もちぎび 押麦 車ふ ウエハース	鶏手羽元 鶏もも肉 沖縄豆腐 卵 ベーコン おきなわもずく かつお節 煮干し	生姜 からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ みかん シークワサー果汁	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	キッズちゃんぽん 南瓜甘煮 ブルーン	オートミールクッキー ミルク	茹で中華めん オートミール 小麦粉	かつお節 豚肉 なんと 卵 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 ブルーン レーズン クランベリードライ	長崎ちゃんぽんを 保育園なりにアレンジ しました
10	月	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 グリーンピース冷 白菜 人参 ほうれん草 バナナ	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
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	パンプキンサンド 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 冷) 里芋 食パン	納豆 糸削り節 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ 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	もずく丼 おからサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 さつま芋	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 おから 茹で卵 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 トマト 玉葱 ねぎ オレンジ	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	沖縄そば キャベツとカリカリじゃこ 柿	お味噌の蒸しケーキ ミルク	ゆで沖縄そば 白ごま 小麦粉	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 カエリ きざみのり ミルク	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 柿	カリカリじゃこ入りの キャベツの和え物 お家でもフライパンで 簡単にできますよ
14	金	雑穀御飯 トンカツ 白菜ごま和え 冬瓜の味噌汁 みかん	ヨーグルトパフェ	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 白ごま コーンフレーク	豚肉 卵 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく 白菜 人参 冬瓜 えのき みかん バナナ パイン缶 みかん缶	明日の運動会でパワーを 出せるようにと今日は トンカツにしました！ がんばってね～！！
15	土	運動会					

\* 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

わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (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	肉うどん 胡瓜のおろし和え みかん	ひじき佃煮のおにぎり	うどん 米 白ごま	かつお節 豚肉 わかめ ひじき 糸削り節	乾燥椎茸 玉葱 人参 生姜 大根 胡瓜 みかん	お肉もお野菜も食べれる 肉うどん これからの季節に ぴったりですね
18	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 鯖塩焼き ほうれん草の白和え さつまいもと玉葱の味噌汁 柿	じゃこトースト  ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 練りごま(白) さつま芋 食パン	ひじき 糸削り節 さば 沖縄豆腐 かつお節 煮干し チーズ しらす干し 青のり粉 ミルク	生姜 ほうれん草 人参 切こんにゃく 玉葱 ねぎ 柿	青魚はEPA・DHAが 豊富です
19	水	雑穀ごはん チキンのから揚げ 人参シリシリ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー  ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉 黒糖	鶏もも肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 オレンジ レーズン	唐揚げには臭み消しと うまみアップのために 生姜とにんにくは生の ものがおすすめ！
20	木	雑穀御飯 レバーカツ タマナーイリチー 茄子と玉葱の味噌汁 梨	ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋	豚レバー 卵 豚肉 かまぼこ かつお節 煮干し 金時豆	にんにく キャベツ 人参 もやし にら 茄子 玉葱 ねぎ 梨	レバーが苦手な子も レバーカツ チャレンジしてみてね
21	金	黒米ごはん 鮭の照焼き 白菜そぼろ煮 いなむどうち ブルーネ	シナモンラスク  ミルク	米 黒米 食パン	鮭 鶏ひき肉 豚肉 かまぼこ かつお節 ミルク	生姜 白菜 玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 切こんにゃく ねぎ ブルーネ	シナモンラスクは パンをカリッと焼くのが ポイント フランスパンでも いいですね
22	土	親子丼 胡瓜とコーンのサラダ きのこの味噌汁 バナナ	ひらやーちー  ミルク	米 小麦粉	きざみのり 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 乾燥椎茸 胡瓜 ホールコーン缶 トマト えのき しめじ バナナ にら	おだしのいい匂いが 食欲をそそりますね お野菜もしっかり たべてね！
25	火	ドライカレー ステック野菜 わかめのすまし汁 みかん	アップルケーキ  ミルク	米 はちみつ 小麦粉	合挽き肉 鶏レバー ボイル大豆 わかめ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン 胡瓜 ねぎ みかん りんご レモン果汁	大豆入りのドライカレー 栄養価アップです！
26	水	中味そば ブロッコリーおかか和え バナナ	鮭おにぎり  麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚中味 豚肉 かつお節 糸削り節 鮭 きざみのり	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	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生ケーキ  アンパンマンジュース				お誕生日の子 おめでとうございます！ 今日のお弁当は何が 入っているかな～
28	金	雑穀ごはん 納豆 白身魚のチーズ焼き クーブイリチー きのこ白菜の味噌汁 りんご	黒糖バナナヨーグルト  亀の甲せんべい	米 押麦 もちきび 黒糖 亀の甲せんべい	納豆 白身魚 チーズ 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	ねぎ パセリ 切干し大根 切こんにゃく 人参 乾燥椎茸 えのき しめじ 白菜 りんご バナナ	意外と子どもたちに 人気のクーブイリチー 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	ホットケーキ  ミルク	スパゲッティ ホットケーキミックス はちみつ	ロースハム 粉チーズ わかめ かつお節 卵 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 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。

