

2026年11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）
2	月	胚芽米雑穀御飯 魚のパン粉焼き ひじきイリチー キャベツのみそ汁 みかん	グラハムクッキー 酪農牛乳	ひじきには食物繊維やミネラルが多く含まれています	赤魚　粉チーズ ひじき　豚肉 沖縄豆腐　酪農牛乳	胚芽米　押麦 もちきび　小麦粉 パン粉 グラハムクッキー	にんにく　人参　玉葱 いんげん　キャベツ みかん　バジル粉
4	水	胚芽米雑穀御飯 小魚佃煮 チキンの照焼き 野菜イリチー かちゅー湯 ドライプルーン	黒糖棒 酪農牛乳	かつお節はたんぱく質が豊富、その他に疲労回復や味覚の発達等、かつお節をそのまま食べるかちゅー湯はいいですね！	カエリ　鶏もも肉 豚肉　糸削り節 酪農牛乳	胚芽米　押麦 もちきび　白ごま じゃが芋　黒糖棒	玉葱　にんにく　生姜 キャベツ　人参　にら 長ねぎ　プルーン
5	木	**お弁当 沖縄市防災訓練**	非常用ビスケット 酪農牛乳				
6	金	発芽玄米御飯 油味噌 豚肉と豆腐の煮物 愛の泉ファイトスープ バナナ	さつま芋ぜんざい	保育園のぜんざいは団子の代わりにお芋が入っています。トロミが出て優しい甘味もでて美味しくなります	三枚肉　豚肉　昆布 厚揚げ　沖縄豆腐 金時豆	胚芽米　発芽玄米 押麦　もちきび さつま芋	玉葱　人参　キャベツ 南瓜　バナナ
7	土	胚芽米御飯 秋のクリームシチュー わかめのすまし汁 みかん	青菜おにぎり 酪農牛乳	季節のお野菜がたくさん入った秋のシチュー 病気に負けない元気な体を作ります	鶏むね肉　わかめ スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米　じゃが芋 さつま芋 シチューのルゥー	玉葱　人参　白菜 しめじ　生しいたけ クリームコーン缶 みかん
9	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜甘煮 ほうれん草のみそ汁 みかん	黒糖蒸しケーキ 酪農牛乳	南瓜の美味しい季節です、カロテンを多く含み、粘膜を強くし免疫力を高めます	豚肉　酪農牛乳	胚芽米　押麦 もちきび　小麦粉 粉黒糖	玉葱　ピーマン　南瓜 赤ピーマン　生姜 ほうれん草　みかん
10	火	和風そぼろ丼 温野菜サラダ かちゅー湯 梨	サーターアンダギー 酪農牛乳	沖縄のおやつ サーターアンダギー 子ども達に伝えていきたいですね	刻みのり　豚ミンチ 沖縄豆腐　糸削り節 卵　酪農牛乳	胚芽米　ねりごま 小麦粉　粉黒糖	人参　いんげん　大根 乾燥椎茸　生姜　南瓜 ブロッコリー　長ねぎ シークヮーサー　梨
11	水	胚芽米雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 じゃがバター キャベツのみそ汁 ドライプルーン	いもけんぴ 酪農牛乳	じゃがバターに青のりをトッピングしてカルシウムと鉄分を強化しています	鶏もも肉　青のり粉 わかめ　酪農牛乳	胚芽米　押麦 もちきび　じゃが芋 バター　芋けんぴ	玉葱　大根　にんにく ブロッコリー　生姜 パセリ　キャベツ 人参　プルーン
12	木	フィッシュサンド チーズ 根菜と生姜のスープ バナナ	クファジューシー	フィッシュサンド楽しみですね！ 根菜と生姜のスープで体も温まります	白身魚　卵　豚肉 プロセスチーズ 鶏もも肉　ひじき	バーガーパン 小麦粉　マヨネーズ 胚芽米	玉葱　赤ピーマン パセリ　キャベツ 人参　大根　えのき ごぼう　葱　生姜 バナナ　乾燥椎茸
13	金	胚芽米雑穀御飯 ミヌダル 人参シリシリー アーサのすまし汁 りんご	モダン焼き	沖縄の宮廷料理のミヌダル、豚肉に下味をつけて黒ゴマ衣をつけて蒸します。意外と簡単なのでお家でも作ってみてくださいね、伝えましょう、琉球料理	豚肉　ツナ缶　卵 アーサ　豚ミンチ 青のり粉　糸削り節	胚芽米　雑穀ミックス すりごま　小麦粉 なが芋　中華めん	人参　キャベツ　にら 葱　りんご
14	土	**お弁当**	焼き菓子 酪農牛乳				



＊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。



2026年11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	月	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 煮魚 野菜イリチー 大根のみそ汁 ドライプルーン	卵サンド 酪農牛乳	子ども達が好きな納豆和え物にしたり、そのまま食べたり、かき揚げにしても美味しいですよ。お腹の調子を整え、骨を強くします	挽きわり納豆　赤魚 糸削り節　豚肉　卵 酪農牛乳	胚芽米　押麦 もちきび　食パン マヨネーズ	生姜　キャベツ　人参 玉葱　にら　大根 生しいたけ　ねぎ プルーン
17	火	秋野菜のチーズカレー 甘酢大根 わかめのすまし汁 バナナ	スティックパン 酪農牛乳	きのこや茄子、南瓜の入った秋のカレートッピングのチーズも美味しそうですね	豚肉　わかめ プロセスチーズ 酪農牛乳	胚芽米　カレールゥ さつま芋　パン	にんにく　生姜　玉葱 人参　南瓜　まいたけ えのき　りんご　茄子 大根　バナナ
18	水	胚芽米雑穀御飯 小魚佃煮 すきやき風 野菜の卵焼き かちゅー湯 柿	ヨーグルト せんべい	骨ごと食べれる小魚はカルシウムが豊富です佃煮にすると食べやすくていいですね！	カエリ　豚肉　卵 沖縄豆腐　糸削り節 ヨーグルト	胚芽米　押麦 もちきび　白ごま	玉葱　白菜　生椎茸 ほうれん草　南瓜 人参　長ねぎ　柿
19	木	**お誕生会** **（お弁当･すいとう）**	お誕生ケーキ 酪農牛乳	１１月生まれの おともだち～ おめでとうございます			
20	金	沖縄そば 野菜とささみの和え物 梨	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	保育園では果物は年齢や発達に応じてカットして提供しています	豚肉　かまぼこ ささみ　わかめ 三枚肉　刻みのり 酪農牛乳	沖縄そば　胚芽米 雑穀ミックス	玉葱　人参　葱 キャベツ　りんご 梨
21	土	胚芽米御飯 筑前煮 わかめのみそ汁 みかん	ジャムパン 酪農牛乳	さといものネバネバは水溶性の食物繊維でお腹の調子を整える働きがあります	鶏もも肉　わかめ 酪農牛乳	胚芽米　さといも 食パン ブルーベリージャム	大根　人参　乾燥椎茸 玉葱　えのき　みかん
24	火	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 クーブイリチー キャベツのみそ汁 バナナ	ボロボロジューシー	クーブイリチーの昆布はミネラルが豊富で体の調子を整えます	沖縄豆腐　鶏ミンチ あおのり粉　卵 刻み昆布　豚肉 油揚げ	胚芽米　押麦 もちきび	人参　乾燥椎茸 切干大根　キャベツ ねぎ　バナナ　にら
25	水	胚芽米雑穀御飯 かみかみマーボー豆腐 ブロッコリーのごま和え 大根とえのきのすまし汁 みかん	乳酸菌飲料 動物ビスケット	年中見かけるブロッコリーは冬が旬のお野菜ですビタミンが豊富で免疫力を高めます	豚ミンチ　沖縄豆腐 乳酸菌飲料	胚芽米　押麦 もちきび　すりごま ビスケット	にんにく　生姜　玉葱 人参　乾燥椎茸　大根 グリンピース　えのき たけのこ水煮　ねぎ ブロッコリー　みかん
26	木	鮭のほぐし丼 柿なます ほうれん草のみそ汁 ドライプルーン	ふかし芋 酪農牛乳	少し苦手な酢の物ですが、なますに旬の柿を入れて、彩もよく甘味もあって美味しくなります	鮭　卵　酪農牛乳	胚芽米　白ごま さつま芋	生姜　しその葉　人参 いんげん　大根　柿 ほうれん草　ブルーン
27	金	カレーうどん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	ツナマヨおにぎり	具だくさんのカレーうどんは、スパイスと生姜で体も温まり今の時期にピッタリ	豚肉　油揚げ　わかめ ツナ缶　刻みのり	うどん　じゃが芋 カレールゥ　胚芽米 雑穀ミックス マヨネーズ	玉葱　人参　生姜 胡瓜　みかん缶 バナナ
28	土	クファジューシー 南瓜甘煮 ゆし豆腐汁 みかん	シュガーラスク 酪農牛乳	ラスクは「サクサクして美味しいね～」など、言葉にして食べましょう！	豚肉　ひじき ゆし豆腐　酪農牛乳	胚芽米　食パン	人参　乾燥椎茸　葱 南瓜　みかん
30	月	ハヤシライス 大根サラダ 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	大根サラダに使うりんごドレッシングはどんなお野菜にもよく合います、子供たちも大好きです！	豚肉　豚レバー 絹ごし豆腐　わかめ 茹で大豆　豚ばら肉 レッドキドニー缶	胚芽米 ノンソルトクラッカー	玉葱　人参　乾燥椎茸 まいたけ　トマト缶 大根　胡瓜　りんご バナナ　にんにく

＊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。

