



令和7年 10月

幼児食 予定献立表



輝宝保育園

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	水	雑穀御飯 れんこんハンバーグ 胡瓜とワカメのじゃこ和え さつま芋と青菜の味噌汁 オレンジ	黒糖ちんびん ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 砂糖 さつま芋 黒糖 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 豚レバー わかめ しらす干し 煮干し かつお節 卵 ミルク	ゆかり粉 玉葱 人参 れんこん ねぎ にんにく 生姜 胡瓜 パクチョイ しめじ オレンジ	ハンバーグに れんこんを入れて シャキシャキを 楽しもう！
2	木	チキンと秋野菜のカレー 大根とツナの和え物 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	シークワサー ラッシー バナナ 胚芽クラッカー	米 じゃが芋 胚芽クラッカー	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク ツナ缶 わかめ かつお節 牛乳 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 茄子 大根 胡瓜 バナナ グレープフルーツ シークワサー	シークワサーの 季節です、 爽やかな香りと 酸味を楽しみましょう
3	金	沖縄そば ブロッコリーサラダ 青切みかん	おかかおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 ちき揚げ かつお節 ささみ 糸削り節 きざみのり	人参 玉葱 ねぎ ブロッコリー ホールコーン缶 青切みかん	野菜不足になっちゃう 1品献立には 必ず野菜料理の副菜を 添えましょう
4	土	雑穀御飯 茄子味噌炒め 甘酢大根 絹ごし豆腐の味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン いちごジャム	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン 大根 オレンジ	茄子は少し苦手な 食材です みそ味の炒め物は 食べやすいみたいです
6	月	二色そばろ丼 白菜の和え物 アーサ汁 青切みかん	オートミール クッキー ミルク	米 白ごま 小麦粉 練りごま(白) オートミール	きざみのり 卵 合挽き肉 かつお節 しらす干し ミルク 乾燥あおさ	人参 玉葱 いんげん 白菜 青切みかん クランベリードライ レーズン	旬の青切みかんで ビタミンを補給して 元気に遊びましょう
7	火	雑穀御飯 納豆 魚の照り焼き 人参シリシリ 茄子と油揚げの味噌汁 バナナ	さつま芋アンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 タピオカ粉	納豆 白身魚 卵 豚バラ肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 ねぎ 茄子 バナナ	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
8	水	豚丼 ブロッコリーおかか和え 南瓜の味噌汁 梨	すりおろしりんご ヨーグルト スティックパン	米 パン	豚肉 糸削り節 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 にんじん 生しいたけ ごぼう にんにく 生姜 ねぎ グリンピース 梨 ブロッコリー 南瓜 りんご	すりおろしりんごは 幼児にも食べやすく て、いいですね
9	木	雑穀御飯 鯖塩焼き 鮎いりちー もずくの味噌汁 プルーン	ポパイホットケーキ 豆乳	米 雑穀ミックス 車ふ はちみつ ホットケーキミックス	さば 白身魚 卵 豚肉 かつお節 おきなわもずく 煮干し 牛乳 調製豆乳	生姜 キャベツ 人参 にら 長葱 プルーン ほうれん草	豆乳は牛乳より 鉄分が高いんですよ 料理などにも 使ってもいいかも・・・
10	金	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 干切りイリチー 小松菜としめじの味噌汁 オレンジ	シークワサー ゼリー ウエハース	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 ウエハース	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し	人参 いんげん にら 切干し大根 小松菜 しめじ オレンジ シークワサー	手作りナゲット お家でも作って みて下さいね！ 意外と簡単ですよ！
11	土	ソース焼きそば 大根の梅和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	アンダンスー おにぎり ミルク	茹で中華めん じゃが芋 米	豚肉 青のり粉 糸削り節 わかめ 煮干し かつお節 豚三枚肉 ミルク きざみのり	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 胡瓜 梅干し バナナ	ソース焼きそばには 甘酸っぱい梅和えが よく合いますね～
14	火	雑穀御飯 のり納豆 魚のキャロット焼き いんげん炒め 大根の味噌汁 バナナ	野菜のかき揚げ りんごジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ りんごジュース	納豆 のり佃煮 白身魚 豚肉 卵 かつお節 煮干し	人参 いんげん 玉葱 大根 ねぎ バナナ 南瓜 にら	彩のかわいい人参が かかったソース。 マヨネーズ味で 子供達も食べやすく ていいですね！
15	水	ポークハヤシライス パインのコールスローサラダ 青菜のすまし汁 オレンジ	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 マヨネーズ オートミール マシュマロ 黒ごま コーンフレーク 白ごま	豚肉 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 舞茸 トマト缶 キャベツ パイン缶 パセリ ほうれん草 オレンジ	パインの入ったサラダ です。爽やかな甘味が あって美味しいですよ
16	木	タコライス じゃが芋煮ころがし わかめのみそ汁 バナナ	鮎△鮎△ ミルク	米 じゃが芋 車ふ 生クリーム	合挽き肉 わかめ ポイル大豆 煮干し サラダチーズ ミルク 青のり粉 かつお節 スキムミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト エリンギ バナナ	みそ汁に入っている エリンギの香りを 楽しんで下さいね

*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 10月

幼児食 予定献立表



輝宝保育園

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
17	金	沖縄そば 野菜とささみの和え物 青切みかん	ひじき佃煮の おにぎり	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 ちき揚げ かつお節 ささみ ひじき 糸削り節	人参 玉葱 ねぎ キャベツ 青切みかん ホールコーン缶	今日は 沖縄そばの日で～す 沖縄中の人がそば 食べているかも？
18	土	スタミナ丼 胡瓜とワカメの和え物 アーサのみそ汁 プルーン	シリアルミルク	米 コーンフレーク	豚肉 わかめ ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にら 胡瓜 にんにく ねぎ プルーン	具だくさんの スタミナ丼。 栄養もいっぱいです
20	月	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚フライタルタルソース いんげん胡麻和え 青菜のすまし汁 プルーン	小豆蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	ひじき 糸削り節 白身魚 卵 プレーンヨーグルト かつお節 ミルク 小豆甘煮	赤ピーマン 玉葱 いんげん 人参 ほうれん草 プルーン	ヨーグルトを入れて 作るタルタルは さっぱりとしていて たっぷりかけても いいですね！
21	火	さつま芋御飯 鮭の照焼き 大根イリチー ゆしどうふ味噌汁 青切みかん	サラダサンド ぶどうジュース	米 黒米 さつま芋 食パン マヨネーズ ぶどうジュース	鮭 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ささみ	生姜 大根 人参 にら ねぎ キャベツ 青切みかん パセリ	秋ですね～ さつま芋御飯で 季節を感じましょう
22	水	豚肉と野菜のうどん ほうれん草の白和え 梨	ツナマヨおにぎり ミルク	うどん マヨネーズ 白ごま 米	豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 沖縄豆腐 ツナ缶 きざみのり ミルク	乾燥椎茸 玉葱 人参 ごぼう ほうれん草 梨	具だくさんの うどん汁はお野菜や お肉、きのこも 食べやすくて いいですね！
23	木	発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クープイリチー 豚汁 バナナ	お芋のオレンジ煮 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 里芋 さつま芋	沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 卵 豚肉 刻み昆布 かつお節 ミルク	人参 乾燥椎茸 大根 切干し大根 大根 玉葱 ごぼう パナナ	昆布のミネラルは 体の調子を整えて くれます
24	金	雑穀御飯 魚の味噌バター焼き 筑前煮 アーサのすまし汁 青切みかん	いなり寿司 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま	白身魚 鶏もも肉 乾燥あおさ ミルク かつお節 味付いなりの皮	大根 人参 ごぼう れんこん水煮 乾燥椎茸 青切みかん	魚のみそ焼きに バターを加えると まろやかになって 食べやすくなります
25	土	雑穀御飯 肉野菜炒め 南瓜甘煮 きのこの味噌汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し きざみのり ミルク	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ にら 南瓜 舞茸 えのき オレンジ	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
27	月	大豆キーマカレー 野菜のシークワサー甘酢 アーサと豆苗のすまし汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 じゃが芋 小麦粉 生クリーム	合挽き肉 かつお節 ボイル大豆 卵 乾燥あおさ ミルク	生姜 にんにく 玉葱 ピーマン 赤ピーマン トマト缶 キャベツ 胡瓜 シークワサー トウモロコシ オレンジ 果物	大豆入りキーマカレー は高たんぱくで カルシウムがいっぱい
28	火	雑穀御飯 魚のきのこソースかけ きゃべつとウインナー炒め 鶏レバー汁 プルーン	ゴマクリームパン 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 食パン ごまクリーム	白身魚 ウインナー 鶏レバー 鶏もも肉 煮干し 調製豆乳	玉葱 にんにく 椎茸 えのき キャベツ 人参 もやし にら にんにく プルーン	レバーは貧血改善に 適しています。鉄分は 成長期に必要な造血 作用があります
29	水	雑穀御飯 豆乳シチュー 野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	もずく雑炊	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉 豆乳 わかめ かつお節 おきなわもずく 豚肉	玉葱 人参 キャベツ エリンギ レタス クリームコーン缶 黄ピーマン りんご ねぎ パナナ 椎茸	豆乳を使ったシチュー はさっぱりしていて 食べやすいです
30	木	雑穀御飯 小魚佃煮 豆腐入りハンバーグ シルバーサラダ 大根の味噌汁 パイン缶	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま パン粉 春雨 マヨネーズ じゃが芋	カエリ 合挽き肉 沖縄豆腐 卵 かに風味かまぼこ ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 胡瓜 大根 舞茸 パイン缶 ほうれん草	シルバーサラダとは マヨネーズで和えた サラダが白髪みたい だから。
31	金	雑穀御飯 チキンの照煮 ひじき煮 さつま芋と油揚げの味噌汁 梨	南瓜マフィン 豆乳	米 もちきび 押麦 さつま芋 小麦粉	鶏もも肉 ひじき 豚肉 油揚げ 牛乳 かつお節 煮干し 卵 調製豆乳	生姜 にんにく 玉葱 人参 もやし 梨 南瓜	今日はロウイン。 おやつには南瓜を 使った手作りの マフィンです。

*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。

