



令和7年 11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	土	雑穀御飯 クリームシチュー 甘酢大根 わかめのすまし汁 みかん	スティックパン ココア	米 もちきび 押麦 ジャガ芋 パン	鶏もも肉 わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 白菜 しめじ 大根 クリームコーン缶 ねぎ みかん	暖かいココアが 美味くなる季節 ですね！
4	火	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 もちきび 押麦 白ごま そうめん さつま芋	白身魚 卵 きなこ かつお節 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！
5	水	沖縄そば ほうれん草のサラダ みかん	おかかおにぎり フルーツ野菜 ジュース	ゆで沖縄そば ごまドレッシング 米 白ごま	豚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 糸削り節	玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 みかん ホールコーン缶	ほうれん草が 美味しい季節に なりました ビタミンが豊富で 元気な体を作ります
6	木	雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 大根イリチー じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	野菜のかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガ芋	白身魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 ビーマン 大根 人参 にら ねぎ グレープフルーツ 南瓜	おやつのかき揚げ に南瓜をプラスして ビタミン強化です 免疫力を高めます
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	クファージュシー 豆乳	米 もちきび 押麦 車心	鶏手羽元 鶏もも肉 沖縄豆腐 ベーコン おきなわもずく 卵 かつお節 煮干し 豚肉 ひじき 調製豆乳	生姜 からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ みかん 乾燥椎茸 にんじん	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 ブルーネ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	かつお節 牛乳 豚肉 あさり水煮缶 刻みのり ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ 南瓜 しめじ ブルーン ホールコーン缶	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 うじら豆腐 白菜炒め アーサの味噌汁 ブルーネ	お味噌の蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま 小麦粉 白ごま	沖縄豆腐 ひじき 魚のすり身 卵 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	人参 グリンピース冷 白菜 生しいたけ ブルーネ	今日は琉球料理の うじら豆腐に挑戦！ お魚のすりみと豆腐 お野菜を混ぜて作り ます、楽しみですね
11	火	黒米ごはん 鮭の照焼き 千切りイリチー いなむどうち みかん	ヨーグルトパフェ	米 黒米 黒糖 コーンフレーク	鮭 刻み昆布 豚肉 かまぼこ かつお節 プレーンヨーグルト	生姜 切干し大根 人参 乾燥椎茸 大根 切こんにゃく ねぎ みかん バナナ パイン缶 みかん缶	少し早いです がウチナー風の 七五三のお祝い のお食事です
12	水	チキンカレー 甘酢大根 椎茸とたまごのすまし汁 柿	レバーペースト サンド ミルク	米 ジャガ芋 食パン 生クリーム	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 鶏レバー ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 大根 生しいたけ 柿	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
13	木	豚丼 ブロッコリーおかか和え 南瓜の味噌汁 バナナ	シークワサー ゼリー ウエハース	米 ウエハース	豚肉 糸削り節 かつお節 煮干し	玉葱 人参 生椎茸 ごぼう にんにく 生姜 グリンピース冷 ブロッコリー 南瓜 ねぎ バナナ シークワサー	豚肉は疲労回復に いいビタミンが 豊富に含まれて います
15	土	雑穀御飯 肉野菜炒め じゃが芋煮ころがし 大根の味噌汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 沖縄豆腐 青のり粉 わかめ かつお節 煮干し 刻みのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ にら 大根 えのき グレープフルーツ	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

*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

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	月	親子丼 胡瓜のおろし和え 豆腐ときのこの味噌汁 みかん	焼き芋 ミルク	米 さつまいも	きざみのり 卵 鶏もも肉 わかめ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 胡瓜 舞茸 えのき みかん	休み明けの 月曜日は食べやすい 親子丼を準備 しました
18	火	雑穀御飯 納豆削りし和え 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 もちきび 押麦 小麦粉 里芋 食パン マヨネーズ	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
19	水	沖縄そば おからサラダ 柿	ポロポロジュシー ブルー	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 おから 茹で卵	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト 柿 乾燥椎茸 からし菜 ブルー	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
20	木	お弁当	アップルケーキ ミルク				今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみですね
21	金	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根ソテー ソーメン汁 ブルー	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 そうめん	鮭 かつお節 豚バラ肉 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 大根 島人参 ピーマン 貝割れ大根 ブルー レーズン	お弁当の一品にも おすすめ！ 味噌マヨ焼きです
22	土	チンジャオロース丼 胡瓜とコーンのサラダ きのこの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 もやし ピーマン にんにく たけのこ水煮 胡瓜 ホールコーン缶 トマト えのき しめじ バナナ	丼ぶりにすると 御飯がすすみますね 今日は野菜たっぷり チンジャオロース丼
25	火	雑穀御飯 チキンのから揚げ タマナーイリチー 茄子と玉葱の味噌汁 ブルー	ひじき佃煮の おにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 白ごま	鶏もも肉 豚肉 かまぼこ かつお節 煮干し ひじき 糸削り節 ミルク	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし たら 茄子 玉葱 ねぎ ブルー	ミネラル豊富な ひじきの佃煮は 人気メニューです 簡単なのでお家で 作ってみてね
26	水	ドライカレー ステック野菜 わかめのすまし汁 バナナ	ぜんざい	米 はちみつ マヨネーズ 押麦 黒糖 さつまいも	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 わかめ かつお節 金時豆	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン 胡瓜 大根 ねぎ バナナ	大豆、レバー入りの ドライカレー 栄養価アップです！
27	木	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 みかん	スコーン ミルク	米 もちきび 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 白菜 グリーンピース冷 人参 ほうれん草 みかん	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
28	金	雑穀ごはん 納豆 白身魚のチーズ焼き クープイリチー きのこ白菜の味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 押麦 もちきび マヨネーズ 黒糖 小麦粉	納豆 白身魚 ピザチーズ 豚肉 刻み昆布 かつお節 煮干し 卵 ミルク プレーンヨーグルト	ねぎ パセリ 人参 切干し大根 乾燥椎茸 切こんにゃく えのき しめじ 白菜 バナナ グレープフルーツ	意外と子どもたちに 人気のクープイリチー 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	スパゲティナーポリタン 野菜サラダ わかめのすまし汁 ブルー	シナモンラスク ミルク	スパゲッティ 食パン	ロースハム ツナ缶 粉チーズ わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レタス 胡瓜 赤ピーマン ねぎ ブルー	子供達が少し苦手な ピーマン、食べる前 に絵本を読んであげ ると食べるかも・・・

*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。

