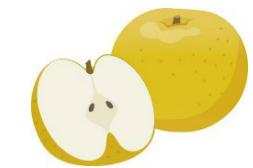




令和7年 10月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

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 じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 砂糖 黒糖	合挽き肉 沖縄豆腐 豚レバー わかめ しらす干し かつお節 煮干し 牛乳 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 バナナ レーズン	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	鶏そば からし菜白和え 青切みかん	おかかおにぎり 小魚 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	鶏もも肉 かつお節 ちき揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 きざみのり カエリ	ねぎ からし菜 人参 青切みかん	今日はみんなの好きな 沖縄そば！ 今日は鶏肉を使った 鶏そばです
3	金	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 絹ごし豆腐のすまし汁 ブルーン	バームクーヘン 小魚 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 パン粉 マヨネーズ バームクーヘン	ひじき 糸削り節 白身魚 卵 プレーンヨーグルト 茹で卵 絹ごし豆腐 かつお節 カエリ ミルク	赤ピーマン 玉葱 冷) いんげん 人参 ねぎ ブルーン	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 いいですね！
4	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	スティックパン 小魚 ココア	茹で中華めん じゃが芋 スティックパン	豚肉 青のり粉 糸削り節 わかめ 煮干し かつお節 カエリ ミルク	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～
6	月	二色そぼろ丼 白菜の和え物 アーサ汁 青切みかん	うさぎクッキー ミルク	米 白ごま 練りごま(白) 小麦粉	きざみのり 合挽き肉 卵 しらす干し 乾燥あおさ かつお節 ミルク	人参 玉葱 いんげん 白菜 青切みかん	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	ポークカレー 甘酢野菜 しいたけの卵スープ バナナ	ワインナーサンド ミルク	米 ジャガ芋 ロールパン	豚肉 卵 かつお節 ワインナー ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご 大根 胡瓜 乾燥椎茸 バナナ	大好きな カレーライス おかわりどうぞ～
8	水	雑穀御飯 鯖塩焼き 麸いりちー もずくの味噌汁 ブルーン	ポパイホットケーキ 小魚 豆乳	米 雑穀ミックス 車ふ ホットケーキミックス はちみつ	さば 白身魚 卵 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 牛乳 カエリ 調製豆乳	生姜 キャベツ 人参 にら 長葱 ブルーン 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・・
9	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 パパイヤ炒め 小松菜としめじの味噌汁 オレンジ	シークワーサーゼリー カルシウムウエハース	米 もちきび 押麦 パン粉 カルシウムウエハース	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 豚肉 かつお節 煮干し	人参 いんげん にら 青パパイヤ 小松菜 しめじ オレンジ シークワーサー果汁	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！
10	金	雑穀御飯 納豆 魚の照り焼き 人参シリシリ えのきと油揚げの味噌汁 梨	さつま芋せんざい 小魚	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋	納豆 白身魚 豚バラ肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	生姜 人参 玉葱 えのき 梨	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
11	土	茄子味噌丼 甘酢大根 絹ごし豆腐の味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	豚肉 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 バナナ	茄子は少し苦手な 食材です みぞ味の炒め物は 食べやすいみたいです
14	火	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	焼き芋 小魚 豆乳	米 マヨネーズ さつま芋	豚肉 かつお節 カエリ 調製豆乳	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
15	水	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	すりおろしりんごヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 胚芽クラッカー	納豆 のり佃煮 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	人参 冷) いんげん 玉葱 大根 ねぎ バナナ りんご	栄養のある人参が かかったソース 食べやすくていい でしょう？
16	木	鮭と根菜のそぼろ丼 きやべつのシークワーサー甘酢 じゃが芋とワカメのみぞ汁 グレープフルーツ	ピーチケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま ジャガ芋 小麦粉	鮭 わかめ 煮干し かつお節 卵 プレーンヨーグルト ミルク	ごぼう れんこん水煮 大根 乾燥椎茸 キャベツ ねぎ シークワーサー果汁 グレープフルーツ 黄桃缶	今日の給食は少し 変わった丼ぶり 魚と根菜類を使って 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 10月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

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 ブロッコリーサラダ 青切みかん	ひじき佃煮のおにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ささみ ひじき 糸削り節 カエリ	ねぎ ブロッコリー 人参 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 つけてます
18	土	スタミナ丼 胡瓜とワカメの和え物 アーサのみぞ汁 ブルーン	シリアルミルク 小魚	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 カエリ	玉葱 人参 もやし しめじ にら にんにく 胡瓜 ねぎ ブルーン	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 揚げ豆腐のみぞかけ 千切りイリチー いなむどうち ブルーン	スコーン ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	沖縄豆腐 刻み昆布 豚肉 かつお節 カステラかまぼこ 卵 ミルク	大根 切干し大根 人参 にら 切こんにゃく 乾燥椎茸 ねぎ ブルーン	沖縄料理を 楽しんで食べてね
21	火	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 小魚 豆乳	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 カエリ 調製豆乳	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！
22	水	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 胚芽ロールパン 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 青切みかん キャベツ パセリ	秋ですね～ さつま芋御飯で 季節を感じましょう
23	木	お弁当会					
24	金	ロールパン 豆乳シチュー 野菜サラダ バナナ	いなり寿司 ミルク	ロールパン じゃが芋 小麦粉 米 白ごま	鶏もも肉 鶏むね肉 豆乳 味付いなりの皮 ミルク	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 バナナ	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
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	ドーナツ 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し カエリ 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 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	豚丼 ブロッコリーおかか和え じゃが芋の味噌汁 梨	芋天ぷら 豆乳	米 じゃが芋 さつま芋 小麦粉	豚肉 糸削り節 かつお節 煮干し 卵 調製豆乳	玉葱 人参 生しいたけ ごぼう にんにく 生姜 グリンピース冷 ブロッコリー ねぎ 梨	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる 豚丼！ 栄養満点です
28	火	大豆キーマカレー 大根サラダ アーサと豆苗のすまし汁 青切みかん	オートミールクッキー ミルク	米 じゃが芋 ごまドレッシング オートミール 小麦粉	合挽き肉 ポイル大豆 乾燥あおさ かつお節 卵 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 ピーマン 赤ピーマン トマト缶 大根 人参 胡瓜 ホールコーン缶 トウモロコシ 青切みかん レーズン クランベリー	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
29	水	雑穀御飯 魚の味噌バター焼き きやべつとワインナー炒め 鶏レバー汁 ブルーン	クリームパン 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 クリームパン	白身魚 ウインナー 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し 調製豆乳	キャベツ 人参 もやし にんにく にら ブルーン	魚のみぞ焼きに 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
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 ほうれん草 パイン缶	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 チキンのから揚げ ひじき煮 玉葱と油揚げの味噌汁 梨	南瓜マフィン 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉	鶏もも肉 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	生姜 にんにく 玉葱 人参 もやし 梨 南瓜	今日はハロウィン！ 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。

