



## 令和7年 11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	土						今日は運動会! 楽しみですね(^~^)
4	火	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 ブルーン	おかかおにぎり 小魚 豆乳	茹で中華めん 米 白ごま	豚肉 青のり粉 わかめ ツナ缶 油揚げ かつお節 煮干し 糸削り節 きざみのり カエリ 調製豆乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 小松菜 ブルーン	野菜たっぷりの ソース焼きそば! 副菜の和え物も一緒に 食べるとバランスが よくなります
5	水	きのこ混ぜご飯 厚揚げ煮 きやべつのシーケンサー風味 鶏肉と野菜の味噌汁 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 人参 シーケンサー果汁 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
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 もちきび 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 鶏肉の照り煮 からし菜麸いりちー もずくの味噌汁 みかん	お味噌の蒸しケーキ 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 車ふ 小麦粉 白ごま	鶏もも肉 沖縄豆腐 卵 ベーコン おきなわももずく かつお節 煮干し カエリ 調製豆乳	生姜 からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ みかん	小魚はカルシウムが 豊富! しっかり噛んで 食べてね
8	土	親子丼 胡瓜のおろし和え 豆腐ときのこの味噌汁 ブルーン	ごまクリームサンド ミルク	米 食パン ごまクリーム	きざみのり 鶏もも肉 卵 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 ブルーン	親子丼は みんな大好きな 献立です
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 グリンピース冷 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	沖縄そば おからサラダ 柿	ひじき佃煮のおにぎり ブルーン	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 白ごま	豚肉 ちき揚げ かつお節 おから 茹で卵 ひじき 糸削り節	ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト 柿 ブルーン	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
12	水	雑穀御飯 納豆削り和え 魚のもみじ焼き 野菜イリチー じゃが芋のみぞ汁 梨	パンプキンサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガ芋 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
13	木	雑穀御飯 うじら豆腐 大根イリチー アーサの味噌汁 ブルーン	ドーナツ ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 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 大根 にら ブルーン	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
14	金	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 カステラかまぼこ 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	ウチナー風の 七五三のお祝いの お食事です
15	土	雑穀御飯 肉野菜炒め じゃが芋煮っころがし ワカメの味噌汁 グレープフルーツ	バームクーヘン 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 ジャガ芋 クリームパン	豚肉 沖縄豆腐 青のり粉 わかめ かつお節 煮干し カエリ 調製豆乳	にんにく 玉葱 人 キャベツ にら えのき ねぎ 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

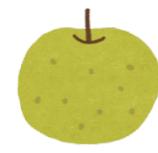
\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*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



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	月	ビビンバ丼 南瓜甘煮 わかめのすまし汁 みかん	焼き芋 ミルク	米 すりごま さつま芋	豚肉 卵 わかめ かつお節 ミルク	にんにく もやし 人参 胡瓜 南瓜 ねぎ みかん	あじくーたーの ビビンバはご飯が 進みます。みかんで 後味爽やか
18	火	パンブキンチキンカレー 甘酢大根 椎茸とたまごのすまし汁 グレープフルーツ	シナモンラスク ミルク	米 ジャガ芋 食パン	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 南瓜 人参 玉葱 りんご グリンピース冷 大根 生しいたけ グレープフルーツ	南瓜の甘味で 美味しく食べれる カレーをどうぞ！
19	水	雑穀御飯 ひじき佃煮 鯖塩焼き ほうれん草の白和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 バナナ	ひらやーちー 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 白ごま 練りごま(白) じゃが芋 小麦粉	ひじき 糸削り節 さば 白身魚 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 卵 カエリ 調製豆乳	生姜 ほうれん草 人参 切こんにゃく 玉葱 ねぎ バナナ にら	青魚はEPA・DHAが 豊富です
20	木	ミックスチャーハン マカロニサラダ きのこの味噌汁 オレンジ	バナナ 豆乳	米 マカロニ マヨネーズ	ロースハム 卵 茹で卵 ツナ缶 かつお節 煮干し 調製豆	生しいたけ グリンピース冷 ホールコーン缶 胡瓜 人参 えのき しめじ 大根 オレンジ バナナ	チャーハンは 簡単に作れて子供たち も大好きな献立です
21	金	雑穀御飯 魚の味噌マヨーネーズ焼き 大根ソテー ソーメン汁 ブルーン	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ そうめん 黒糖	白身魚 豚バラ肉 かつお節 牛乳 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 ブルーン 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 ブルーベリージャム	豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 もやし ピーマン たけのこ水煮 にんにく 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です
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	黒糖バナナヨーグルト 亀の甲せんべい	米 はちみつ マヨネーズ 黒糖 亀の甲せんべい	合挽き肉 鶏レバー ボイル大豆 わかめ かつお節 レーズンヨーグルト	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 みかん バナナ	大豆入りのドライカレー 栄養価アップです！
26	水	雑穀御飯 レバーカツ タマナーリチー 油揚げと玉葱の味噌汁 ブルーン	アップルケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉	豚レバー 卵 豚肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	にんにく キャベツ 人参 もやし にら 玉葱 ねぎ ブルーン りんご レモン果汁	レバーが苦手な子も レバーカツ チャレンジしてみてね
27	木	お弁当会					
28	金	スパゲティーナボリタン 南瓜サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ マヨネーズ 米	ロースハム 粉チーズ わかめ かつお節 きざみのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 南瓜 レーズン ねぎ オレンジ	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 美味しいぞ～
29	土	ひじきごはん 大根と青しその和え物 豚汁 バナナ	クリームパン ミルク	米 白ごま ジャガ芋 クリームパン	ひじき ツナ缶 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	大根 青しそ ごぼう 人参 玉葱 こんにゃく バナナ	具だくさんの汁物は 色々な食材のダシが でて美味しいります

\*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。

