



令和4年 11月

幼児食 予定献立表



きりん保育園

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	火	雑穀御飯 鮭のムニエル きのこ野菜のソテー ワカメと豆腐の味噌汁 りんご	ポテトフライ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋	鮭 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	パセリ キャベツ 人参 生しいたけ えのき エリンギ にんにく 長葱 りんご	きのこ類は 繊維質が豊富な食材。 お腹の調子を 整えてくれます。
2	水	ソーキそば 大根と青しその和え物 バナナ	いなり寿司 小魚 (かじみ)	ゆで沖縄そば 米 白ごま	ソーキ骨 豚肉 かまぼこ かつお節 ツナ缶 カエリ 味付いなりの皮	玉葱 人参 ねぎ 大根 青しそ パナナ	今日はソーキそば。 骨付き肉上手に 食べられるかな？
4	金	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 キャベツ炒め ほうれん草のみそ汁 ブルーベリー	パン ミルク	米 もちぎび 押麦 パン	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 人参 ピーマン ブルーン ほうれん草	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
5	土	鶏そぼろ丼 玉葱と油揚げの味噌汁 バナナ	カステラ ミルク	米 かすてら	鶏挽き肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん ねぎ パナナ	御飯がすすむ丼 食べやすくして 朝ごはんにも おすすめです
7	月	雑穀御飯 鯖の照焼き おからイリチー 茄子の味噌汁 青切みかん	スイートポテト ミルク	米 もちぎび 押麦 さつま芋 クラッカー	さば 白身魚 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 茄子 乾しいたけ 玉葱 青切みかん	おからはカルシウム・ 鉄分が高く良質の 植物性蛋白質です。
8	火	カレーうどん スティック野菜 バナナ	雑穀味噌おにぎり ミルク	うどん じゃが芋 マヨネーズ 米 雑穀ミックス	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ ツナ缶 味付けのり ミルク	生姜 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 大根 胡瓜 パナナ	スティック野菜 カミカミ 噛む力を強くします
9	水	雑穀御飯 納豆味噌 おでん ほうれん草のすまし汁 梨	黒糖アガラサー ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 黒糖	納豆 ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 ミルク	大根 ほうれん草 梨 レーズン	今日の夕食は お魚と野菜料理で お願いします
10	木	雑穀御飯 味付けのり 焼き魚さのこあんかけ ポテトサラダ きゃべつと厚揚げの味噌汁 ブルーベリー	みるくぜんざい 小魚 (かじみ)	米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ 黒糖 さつま芋	のり 白身魚 卵 プレーンヨーグルト 厚揚げ豆腐 煮干し かつお節 金時豆 加糖練乳 カエリ スキムミルク 牛乳	しめじ えのき なめこ 人参 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ ブルーン	白身魚にたっぷりの きのこあんを かけました。 秋を感じます！
11	金	うちん混ぜ御飯 チキンと大根の煮物 白菜甘酢漬 じゃが芋の味噌汁 青切みかん	野菜のかき揚げ 豆乳	米 押麦 白ごま じゃが芋 小麦粉	ひじき ツナ缶 しらす干し 油揚げ 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 調製豆乳	人参 大根 しめじ ムキ枝豆 白菜 シークワサー 玉葱 ねぎ 青切みかん 南瓜 には	うちん＝うこんは 滋養強壮や肝機能に 良いと言われてます。
12	土	スパゲティナポリタン バナナ 豆乳		スパゲッティ ごまドレッシング	ベーコン 粉チーズ ウインナー 豆乳	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 パナナ	保育園のナポリタン は具だくさん。 バナナも豆乳も ちゃんと食べてね！
14	月	雑穀御飯 チキンのから揚げ 豆腐ちゃんぶるー 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	コーンスープ クラッカー ブルーベリー	米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 クラッカー	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 プロセスチーズ	生姜 にんにく 葱 キャベツ にんじん には 南瓜 玉葱 グレープフルーツ クリームコーン缶 ブルーベリー	肌寒くなって きました。 温かいスープや 味噌汁が美味しい 季節ですね
15	火	ハヤシライス パインのコールスローサラダ 豆腐とワカメのすまし汁 柿	固形ヨーグルト 亀の甲せんべい	米 マヨネーズ せんべい	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 キャベツ パイン缶 パセリ 柿	キャベツを使った コールスローサラダに パイン缶を混ぜると 甘味が加わり美味しく なります。

*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4年 11月 幼児食 予定献立表



きりん保育園

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
16 水	黒米ごはん 味付けのり 鮭の照焼き 柿と大根のなます 中味汁 青切みかん	チリコンカン 野菜クラッカー ぶどうジュース	米 黒米 白ごま クラッカー	味付けのり 鮭 豚中味 豚肉 かつお節 豚バラ肉 レッドキドニー缶	生姜 大根 柿 葱 糸こんにゃく 玉葱 乾しいたけ にんにく 青切みかん トマト缶 ぶどうジュース	少し苦手な豆類 ですがチリコンカン はよく食べますよ！
17 木	お弁当	パン ミルク				今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみです！
18 金	すきやき丼 南瓜サラダ きのこの味噌汁 青切みかん	まんじゅう ミルク	米 マヨネーズ まんじゅう	豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 白菜 春菊 糸こんにゃく 南瓜 レーズン 舞茸 しめじ えのき 青切みかん	南瓜サラダは甘味を 感じながら楽しく 食べるサラダです。 粘膜を強化する カロチンもたっぷり。
19 土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め かき卵のすまし汁 梨	ウエハース バナナ ミルク	米 もちぎび 押麦 ウエハース	豚肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ しめじ えのき ねぎ 梨 バナナ	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
21 月	さつま芋御飯 魚のコーン焼き 根菜炒め 茄子の味噌汁 グレープフルーツ	簡単レーズン スコーン 豆乳	米 さつま芋 黒ごま マヨネーズ 白ごま 生クリーム ホットケーキミックス	白身魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 牛乳 調製豆乳	クリームコーン缶 パセリ ごぼう れんこん 人参 茄子 玉葱 レーズン グレープフルーツ	さつま芋御飯 根菜の炒め、秋を 感じながら食べて ください！
22 火	沖縄そば 青菜のお浸し 梨	雑穀梅おにぎり 小魚（加がし）	ゆで沖縄そば 米 雑穀ミックス 白ごま	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ カエリ 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 梨 梅干し	そばには 野菜の副菜を 添えましょう。
24 木	マーボー豆腐丼 甘酢大根 白菜の味噌汁 バナナ	オレンジケーキ ミルク	米 マーマレード 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト ミルク 卵	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ バナナ グリーンピース 大根 白菜 ねぎ	おやつオレンジ ケーキは人気メニュー 簡単なのでお家でも 作ってみてください！
25 金	雑穀御飯 魚の二天ぷら 野菜炒め 根菜の味噌汁 柿	フランス チーズパン ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 フランスパン	白身魚 卵 チーズ ウイナー ミルク かつお節 煮干し	にら いんげん 玉葱 人参 たけのこ水蒸し しめじ 大根 ごぼう 柿	二天入りの天ぷら衣 が香ばしく食欲を そそります。
26 土	親子丼 アーサの味噌汁 バナナ	パン ミルク	米 パン	きざみのり 卵 鶏もも肉 煮干し 乾燥あおさ ミルク かつお節	玉葱 人参 バナナ 乾しいたけ ねぎ 生姜	食べやすく人気の 親子丼、卵には 幼児期に必要な 栄養素が多く含まれ ています
28 月	茄子味噌丼 サラダスパゲッティ 豆腐とワカメのすまし汁 梨	焼き芋 ミルク	米 スパゲッティ マヨネーズ さつま芋	豚肉 ツナ缶 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 みかん缶 梨	少し苦手な茄子 甘味噌の味付けで よく食べます！
29 火	雑穀御飯 鯖塩焼き 大根とチキンの煮物 油揚げと白菜の味噌汁 柿	レバーペースト サンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちぎび 押麦 食パン 生クリーム	さば 白身魚 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し 鶏レバー	生姜 大根 人参 白菜 ねぎ 柿 玉葱	大根に、お出しの 味がしみて煮物。 肌寒くなると 食べたくなる一品 です。
30 水	雑穀御飯 酢鶏 粉ふき芋 かき卵味噌汁 バナナ	スティックパイ りんご ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 パイシート	鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんじん ピーマン 生しいたけ パイン缶 パセリ えのき ねぎ バナナ りんご	子供たちが好きな 甘酢味でお野菜も たくさん食べます

*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。





きりん保育園

令和4年11月キッズだより

実りの秋です。さつまいもや大根などの根菜類や柿や梨などの果物も美味しくなります。旬のものは栄養価も高く、体を温めたり、体のほてりを取り除いたり、理にかなっています。子供達にも伝えていきたいですね！食卓で美味しい食事を食べながら食材の話をして興味を促しましょう！簡単にできる食育です。

11月献立のポイント

*秋の食材のきのこや甘くなった大根や白菜、鮭、さつまいも、青切りみかん、梨、りんご、柿、この季節に美味しい食材を取り入れてます。

～今月のおすすめレシピ～



うっちゃん混ぜごはん

大人4人分 1人あたり約280kcal

お米	2カップ(2合)	①お米にうっちゃんパウダーを混ぜて普段より硬めに炊く。
うっちゃんパウダー	小さじ1/2	②*の材料を鍋で煮る(なるべくだし汁は少なめに)
*ひじき	2g	③汁けが無くなるまで煮詰める。
*人参	20g	④炊きあがり①のご飯に③を混ぜて出来上がり。
*ツナ缶	20g	
*しらす干し	20g	
*白ごま	小さじ1	
*しょうゆ・みりん	各大さじ1弱	
*お酒	小さじ1	*かつおだし汁 適宜



○新米が出回ってるこの機会にお米の大切さを見直してみませんか...

私たちの食生活には欠かせないお米ですが年々消費量が減ってきていると言われています。お米が美味しい新米の季節にお米の美味しさを味わい、大切さを見直してみましょう。

*お米は脳や体のエネルギー源！

主な栄養素は炭水化物。体を動かしたり脳を活性化したりするエネルギー源になります。

脳のエネルギー源になるのは糖質だけで、炭水化物は体内で合成することが出来ません。

育ち盛りの子供には欠かせないのでごはん等で毎日とる必要があります。

*お米はいろいろな料理と相性が良い！

和食に限らず洋食や中華等どんな味付けのおかずにも合います。ごはんを主食とすると多彩な組み合わせが出来るため栄養バランスの良い食事を作ることが出来ます。

健康のためにごはんを中心にした食事を心掛けましょう。

*体にいい事がいっぱい！

お米は**食物繊維も豊富なので便秘解消にはぴったりです**。食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第六の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。

(食物繊維は食後血糖値の急激な上昇抑制・コレステロール吸収抑制・満腹や満足感を得やすい・体内の不要物を吸着してスムーズな排便を促す・腸内善玉菌を増やし腸内環境を良くする等)