



令和6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	金	雑穀御飯 鮭のムニエル きのこ野菜のソテー ほうれん草入りかき玉汁 りんご	スコーン ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 生クリーム ブルーベリージャム	鮭 ベーコン 卵 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 ほうれん草 りんご	11月は食べ物 が美味しい季節です！ 暑さも和らぐかな？ 秋の味覚を 楽しみましょう
2	土	ソース焼きそば 豆苗わかめスープ バナナ	パン ミルク	茹で中華めん 白ごま パン	豚肉 あおりの粉 わかめ かつお節 かに風味かまぼこ ミルク	玉葱 キャベツ 人参 ねぎ バナナ トウモロコシ	ソース焼きそばは たくさんの野菜も 一緒に食べて いいですね！
5	火	鶏と野菜の中華あんかけ丼 大根と人参の甘酢漬け かき卵味噌汁 みかん	バタートースト ココア	米 食パン	鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 大根 ねぎ えのき みかん	丼ものだって数多くの 食材を使うと バランス良い 献立になります。
6	水	雑穀御飯 焼き魚の野菜あんかけ 肉じゃが きのこの味噌汁 梨	黒糖アガラサー 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 じゃが芋 黒糖	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 調製豆乳	もやし 玉葱 人参 ピーマン 生しいたけ グリーンピース 大根 なめこ えのき 梨 レーズン	焼き魚に野菜の入った あんかけをかけたなら いつもの料理が簡単に 変わりますよ。
7	木	中味そば 三色胡麻和え バナナ	かまぼこおにぎり	ゆで沖縄そば すりごま 米	豚中味 豚肉 かつお節 卵 魚のすり身	切こんにゃく 乾しいたけ 生姜 ねぎ ほうれん草 人参 もやし バナナ ゆかり粉 には	中味汁をアレンジした 中味そば。いつもの 沖縄そばもいけど 目先が変わって いいですね！
8	金	マーボー豆腐丼 きゃべつとささみのマヨ和え わかめのすまし汁 ブルーベリー	パン ミルク	米 マヨネーズ パン	豚挽き肉 沖縄豆腐 ささみ わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 人参 グリーンピース キャベツ ブルーン ホールコーン缶	保育園のマーボー 豆腐はお野菜も 色々入って子供たちが 食べやすくなって います
9	土	雑穀御飯 パンプキンシチュー わかめのすまし汁 みかん		米 もちぎび 押麦 じゃが芋	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク わかめ かつお節	玉葱 人参 南瓜 しめじ みかん	南瓜の美味しい 季節です、 甘味も増して ビタミンも豊富です
11	月	タコライス 南瓜甘煮 アーサ汁 みかん	米粉ブラウニー ミルク	米 米粉 粉糖	合挽き肉 かつお節 ポイル大豆 ミルク サラダ用チーズ 乾燥あおさ 絹ごし豆腐	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト えのき みかん 南瓜	米粉ブラウニーは 卵・小麦粉アレルギー のある子も一緒に 楽しく食べれます
12	火	雑穀御飯 納豆削りかき 魚のもみじ焼き 野菜イリチー さと芋のみそ汁 りんご	パンプキンサンド 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 冷)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 りんご 南瓜	もみじ焼きは魚の上に みそ味の人参すりおろし をのせて焼きます、 人参のオレンジ色が もみじみたいですね！
13	水	カレーうどん シークワサー大根 バナナ	秋の炊き込み御飯 ミルク	うどん じゃが芋 米 さつま芋	かつお節 煮干し 豚肉 油揚げ 鶏もも肉 ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ 大根 黄ピーマン えのき シークワサー バナナ エリンギ	今日の甘酢和えは お酢の量を減らして シークワサーで 爽やかな酸味にして います
14	木	雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー 白菜ときこの味噌汁 梨	かき揚げ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 豚バラ肉 スライス かつお節 煮干し 魚肉ソーセージ 卵 ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー にんじん えのき ホールコーン缶 白菜 舞茸 梨 南瓜 には	梨の美味しい季節です シャリシャリとした 食感やみずみずしさを 言葉で子供たちに 伝えましょう！
15	金	黒米ごはん 鮭の照焼き 千切りイリチー いなむどうち 柿	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 乾しいたけ 大根 切こんにゃく ねぎ 柿 バナナ パイン缶 みかん缶	今日は七五三 お祝い給食です

*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。





令和6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	土	牛丼 ほうれん草のみそ汁 ブルー	カステラ ミルク	米 かすてら	牛肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんじん 生しいたけ ごぼう にんにく 生姜 グリーンピース ほうれん草 ブルー	保育園の牛丼は お野菜も色々入って バランスを整えて います
18	月	雑穀御飯 焼き魚クリーム煮 いんげん五目炒め 鶏レバーとはんだまの味噌汁 バナナ	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 さつまい	白身魚 牛乳 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 ミルク	パセリ いんげん クリームコーン缶 玉葱 人参 ハンダマ 乾しいたけ バナナ	いつもの焼き魚を クリームソースで煮て しっとり食べやすく しました。
19	火	雑穀御飯 チキンのタルタルパン粉焼き ひじき煮 大根と小松菜の味噌汁 りんご	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	鶏むね肉 ひじき ちき揚げ かつお節 煮干し ミルク	らっきょう甘酢漬 玉葱 人参 大根 小松菜 りんご	チキンのタルタルは ボリュームある料理。 ひじき煮でミネラル分 プラス。バランス◎!
20	水	雑穀御飯 油味噌 おでん スティック胡瓜 フルーツ野菜ジュース	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	豚バラ肉 ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク	大根 胡瓜 には	寒くなるとあたたかい おでんが美味しく なりますよね～ 夕食は野菜料理で お願いします
21	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? 楽しみですね!
22	金	雑穀御飯 チキンのから揚げ 野菜イリチー 豆乳スープ ブルー	チリコンカン 胚芽クラッカー りんごジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 胚芽クラッカー りんごジュース	鶏もも肉 豚肉 ベーコン 豆乳 ボイル大豆 レッドキドニー缶 豚挽き肉	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 白菜 ブルー にんにく クリームコーン缶 トマトホール缶	みんなが大好きな から揚げには 野菜料理を 合わせましょう。
25	月	茄子味噌丼 サラダスパゲッティ わかめすまし汁 みかん	オートミール クッキー 豆乳	米 スパゲッティ マヨネーズ オートミール 小麦粉	豚肉 ツナ缶 わかめ かつお節 卵 調整豆乳	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 みかん レーズン クランベリードライ	甘みそ味がくせになる 茄子味噌! ご飯がすすみますね おかわりどうぞ～
26	火	ソーキそば 柿なます バナナ	味噌おにぎり	沖縄そば 白ごま 米	ソーキ骨 豚肉 かまぼこ かつお節 豚三枚肉 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 柿 大根 バナナ	骨付き肉上手に 食べられるかな? 小鉢のなますも しっかり食べてね
27	水	雑穀御飯 鯖の竜田揚げ 大根イリチー 小松菜としめじの味噌汁 ブルー	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	さば 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく 大根 人参 には 小松菜 しめじ ブルー	青魚にはEPA・DHAの 栄養素が含まれてます 成長期の子供から大人 まで取り入れてほしい 食材です
28	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 酢鶏 マッシュポテト ほうれん草のみそ汁 梨	お誕生ケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋 小麦粉 さつまい	ひじき 系削り節 鶏もも肉 牛乳 かつお節 煮干し 卵 調整豆乳	玉葱 にんじん ピーマン 生しいたけ パイン缶 ほうれん草 梨	11月生まれのお ともたち～ おめでとうございます
29	金	雑穀御飯 魚の照り焼き 豆腐ちゃんぶるー ごぼうの味噌汁 りんご	オムレツサンド ぶどうジュース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ロールパン ぶどうジュース	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ベーコン 卵 粉チーズ	キャベツ にんじん 玉葱 には ごぼう ねぎ りんご ほうれん草	りんごは子供たちの 発達や年齢において カットの仕方を変 えて食べやすく 提供しています
30	土	カレーチャーハン じゃが芋の味噌汁 みかん	胚芽クラッカー バナナ ミルク	米 じゃが芋 胚芽クラッカー	卵 豚挽き肉 煮干し 牛挽き肉 煮干し かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン ねぎ みかん バナナ	土曜日のお昼ご飯は チャーハン! 冷蔵庫の残り野菜で 作れる一品は簡単で いいですね!

*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。

