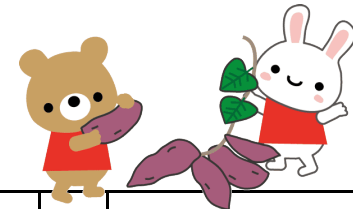




# 令和2年11月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園



ふれ愛保育園

日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	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
2月	ドライカレー 大根酢の物 ポテトミルクスープ 梨	黒糖くずもち 小魚(加減)	米 はちみつ じゃが芋 黒糖 芋くず タビオカ粉	合挽き肉 鶏レバー わかめ ベーコン スキムミルク 加工牛乳 きなこ カエリ	にんにく 生姜 玉葱 人参 ビーマン トマトホール缶 レーズン 大根 パセリ 梨	ドライカレーとは、 カレー味のご飯でなく ミートソースのような 形状のカレー味を ご飯の上にのせた 料理です。
4水	鮭の混ぜごはん 豆腐ステーキのこあん ふるふき大根 アーサの味噌汁 ブルー	サーターアンダギー ミルク	米 白ごま 小麦粉 黒糖	鮭 わかめ御飯の素 沖縄豆腐 合挽き肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し 卵 ミルク	乾しいたけ えのき 大根 生姜 ねぎ ブルー	きのこあんに ふるふき大根・ 季節を感じますね。
5木	雑穀御飯 揚げ南瓜と鶏のさっぱり和え ほうれん草の白和え きのこの味噌汁 りんご	ツナポテトサンド フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 練りごま(白) 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶	南瓜 生姜 ねぎ ほうれん草 人参 なめこ えのき しめじ 大根 りんご らっきょう 胡瓜	揚げ鶏と揚げた南瓜を 甘酸っぱいたして さっぱりと。
6金	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 花野菜ソテー レバーとはんだまの味噌汁 柿	菓子パン ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 菓子パン	白身魚 ウィンナー 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 ミルク	ブロッコリー カリフラワー 人参 ホールコーン缶 ハンダマ 柿	花野菜とは カリフラワーの 別のよみ方。 似た形のブロッコリー と一緒に炒めました。
7土	すきやき丼 煮ころがし もすくの味噌汁 みかん	おせんべい ミルク	米 じゃが芋	豚肉 沖縄豆腐 あおりの粉 おきなわもすく かつお節 煮干し ミルク	玉葱 白菜 長葱 春菊 糸こんにゃく ねぎ みかん	すき焼きでたくさん の野菜を食べましょう。 一品料理は野菜を 食べてもらうチャンス
9月	鶏と野菜のあんかけ丼 いんげん胡麻和え 大根と厚揚げの味噌汁 みかん	そうめんいりちゃー ミルク	米 すりごま そうめん	鶏もも肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ビーマン しめじ にんにく 冷)いんげん 大根 ねぎ みかん	お肉と野菜を 一緒に料理して 食べる便利な丼もの。 冷蔵庫の残り食材利用 でもGOOD。
10火	雑穀御飯 豚肉の照り焼き からし菜麩ちゃんぶるー かき卵味噌汁 ブルー	フルーツヨーグルト 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 車ふ	豚肉 卵 ベーコン かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく からし菜 人参 キャベツ えのき ねぎ ブルー 黄桃缶 バナナ	今回の照り焼きには ハチミツを使っています お肉が柔らかくなりますよ。
11水	秋の遠足(お弁当)	菓子パン ミルク	市販	ミルク		お弁当の準備 お願いします。
12木	雑穀御飯 白身魚のマヨチーズ焼き カステラかまぼこ人参炒め さつま芋と青菜の味噌汁 バナナ	野菜のかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋 小麦粉	白身魚 プロセスチーズ カステラかまぼこ かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 赤ビーマン パセリ 人参 島人参 乾しいたけ たけのこ水煮 なら パクチョイ バナナ 南瓜	魚は揚げ・焼き・煮物 ・生で食べたりします がワンパターンになり がち。普段購入しない 魚にも挑戦してみる のもいいかも!
13金	雑穀御飯 豆腐入りチキンナゲット 煮物 南瓜の味噌汁 りんご	じゃが芋団子ぜんざい おしゃぶり昆布	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 白玉粉 黒糖	鶏挽き肉 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆 おしゃぶり昆布	にんにく 生姜 大根 人参 しめじ 冷)ムキ枝豆 南瓜 玉葱 りんご	豆腐を使っているから カリッとふんわり ナゲット。クチャッ てください。
14土	中華丼 三杯酢和え ワカメと油揚げの味噌汁 みかん		米	豚肉 むきえび わかめ 油揚げ かつお節 煮干し	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 大根 トマト 青しそ ねぎ みかん	いろんな材料で 料理した中華丼。 あじくーたーで みんな好きな料理です

日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	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月	親子丼 大根甘酢和え ほうれん草のみそ汁 みかん	麩△麩△ りんご ミルク	米 車ふ 生クリーム	きざみのり 鶏もも 肉 卵 かつお節 煮干し スキムミ ルク ミルク	玉葱 人参 乾しいた け ねぎ 生姜 大根 ほうれん草 みかん りんご	麩ちゃんぶるーに使う 車麩をわっかに切って オープンで焼く サクサクの麩△麩△! 人気です!
17火	カレーうどん ブロッコリーサラダ チーズ りんご	ポロポロジュース バナナ	うどん じゃが芋 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ ささみ チーズ 豚肉	生姜 玉葱 乾しいた け 人参 ねぎ ブロッコリー ホールコーン缶 りん ご にんじん からし 菜 バナナ	ブロッコリーは ビタミンCが豊富で 免疫力アップや 疲労回復に期待が できます。
18水	発芽玄米御飯 さばの味噌焼き おからイリチー わかめのすまし汁 梨	レバーペーストサン ド フルーツ野菜ジュ ース	発芽玄米 米 もちきび 押麦 食パン 生クリーム	さば 白身魚 おか ら 豚肉 ひじき わかめ かつお節 鶏レバー	生姜 人参 乾しいた け のき 梨 玉葱 セロリー	意外ですがレバー ペースト、みんな よく食べます。 幼児期に必要な鉄分が 多く含まれています
19木	雑穀御飯 ぎせい豆腐 ひじき炒め 白菜のみそ汁 柿	野菜のケーキサレ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおりの粉 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク チーズ	人参 乾しいたけ 冷)ムキ枝豆 白菜 ねぎ 柿 玉葱 パセ リ	ケーキサレは塩味の 野菜ケーキ。 チーズも入れて 食べやすくしてます
20金	雑穀御飯 鶏のクチャップ煮 シルバーサラダ コーンと卵のスー プ グレープフルーツ	お誕生ケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 春雨 マヨネーズ	鶏もも肉 かに風味かまぼこ ツナ缶 卵 ベー コン かつお節 調製 豆乳	にんにく 玉葱 胡瓜 人参 ホールコーン缶 貝割れ大根 ベー コン グレープフルーツ	シルバーサラダとは 春雨のマヨネーズ和え のこと。白く長い ところが白髪に 似てるから。
21土	雑穀御飯 豆乳シチュー ポイルブロッコリー 大根のすまし汁 みかん	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 さつま芋	鶏もも肉 豆乳 スキムミルク かつお節 ミルク	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	シチューが美味しく なる季節ですね! スキムミルクを プラスしてカルシウム アップ↑↑
24火	茄子味噌丼 マカロニサラダ かき卵すまし汁 みかん	焼き芋 ミルク	米 マカロニ マヨネーズ さつま芋	豚肉 卵 ツナ缶 かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ みかん	茄子が苦手な子も しっかり味噌味で 味付けした茄子は 食べやすいかも?
25水	雑穀御飯 わかさぎカレー粉揚げ 豆腐ちゃんぶるー 玉葱と油揚げの味噌汁 りんご	オートミールクッ キー スティック胡瓜 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 オートミール	わかさぎ 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	キャベツ 人参 なら 玉葱 ねぎ りんご レーズン クランベリードライ 胡瓜	骨ごと食べられる わかさぎは カルシウムが豊富。 しっかり噛んで 頂きましょう。
26木	ソーキそば 小松菜ともやしの和え物 バナナ	味噌おにぎり 小魚(加減)	沖縄そば 米	ソーキ骨 豚肉 丸かまぼこ かつお 節 油揚げ ツナ缶 味付けのり カエリ	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 もやし バナ ナ	今日はソーキそば。 骨付き肉、上手く 食べられるかな?
27金	黒米ごはん 鮭の塩焼き 大根とチキンの煮物 ワカメときのこの味噌汁 柿	揚げパン ミルク	米 黒米 コッペパン	鮭 鶏もも肉 わか め かつお節 煮干 し きな粉 ミルク	大根 人参 冷)ムキ枝豆 しめじ 長葱 柿	今日のご飯は ほんのり紫色。 黒米を使用してます。
28土	鶏そぼろ丼 白菜の和え物 豆腐の味噌汁 バナナ	プリン 胚芽クラッカー	米 白ごま 練りごま(白) プリン 胚芽クラッカー	鶏挽き肉 卵 しらす干し 絹ごし豆腐 かつお 節 煮干し	人参 玉葱 いんげん 白菜 生しいたけ ね ぎ バナナ	甘辛に仕上げた そぼろを御飯の上 にのせます。 食がすすみますよ。
30月	スパゲティミートソース 野菜サラダ 南瓜コーンスー プ オレンジ	クファジュース 豆乳	スパゲティ 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ スキムミルク 豚肉 ひじき 調製豆乳	にんにく 玉葱 レタ ス セロリー 人 参 トマト ビーマン 南瓜 人 参 トマトホール缶 胡瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ 乾しいたけ ねぎ	大好きな ミートスパゲティ。 サラダもしっかり 食べてね。

\*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。

