



日 / (曜)	昼食 (全員)	午間の間食		材料名 (昼食・間食)		
		午後の間食	くあか 血や肉をつくる	くきいろ 熱や力になる	くみどり 体の調子を整える	
1 (月)	押麦ご飯 (強化米入り) 鶏肉ときのこのホイル焼き ひじき天ぷら揚げ煮 けんちん汁	調製粉乳～保育乳 梨のコンポート クラッカー添え 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 プロセスチーズ 鶏卵 豚肉 沖縄豆腐	胚芽米 押麦 強化米 油 三温糖 小麦粉 里芋 ノンソルトクラッカー	玉ねぎ しめじ えのき茸 ほうれん草 ひじき 人参 枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ 梨	
2 (火)	もちきびご飯 白身魚とブロッコリーの春雨炒め 人参のきんぴら 小松菜キクラゲスープ	調製粉乳～保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏ささみ きな粉	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 はるさめ 三温糖 ごま マカロニ	ブロッコリー 白菜 人参 きくらげ 小松菜 クリームコーン(缶) バナナ	
4 (木)	もちきびご飯 レバーのケチャップ煮 野菜のやわらか煮 みそ汁 くだもの	調製粉乳～保育乳 煮込みうどん くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚レバー 沖縄豆腐 車麩	胚芽米 もちきび 三温糖 油 ごま うどん	玉ねぎ 青ピーマン パプリカ(黄) もやし からし菜 人参 焼きのり 白菜 梨 青ねぎ りんご	
5 (金)	ご飯 (強化米入り) 魚の酢豚風煮 ブロッコリーサラダ 春雨の中華風スープ	調製粉乳～保育乳 ふかし芋 くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏卵 鶏ささみ	胚芽米 強化米 小麦粉 油 三温糖 はるさめ さつま芋	人参 玉ねぎ 青ピーマン ブロッコリー 白菜 りんご	
6 (土)	ご飯 麻婆豆腐 野菜のツナ和え みそ汁 くだもの	調製粉乳～保育乳 胡麻ひじきおにぎり 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ(缶)	胚芽米 三温糖 ごま	玉ねぎ 長ねぎ 人参 にはら キャベツ ほうれん草 ナス バナナ ひじき	
8 (月)	もちきびご飯 豚肉野菜炒め 野菜の胡麻和え そうめん汁 くだもの	調製粉乳～保育乳 菜ご飯のおにぎり 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 油揚げ	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 ごま そうめん 粟	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 青ねぎ 梨	
9 (火)	もちきびご飯 厚揚げと根菜の煮物 キャベツと鶏ささみのサラダ すまし汁 くだもの	調製粉乳～保育乳 さつま芋の包み揚げ 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 厚揚げ 鶏ささ身 スキムミルク	胚芽米 もちきび 油 車麩 さつま芋 三温糖 ぎょうざの皮	大根 人参 生しいたけ キャベツ 胡瓜 みかん(缶) ほうれん草 りんご ぎょうざの皮	
10 (水)	ご飯 魚の竜田揚げ煮 野菜のやわらか煮 マカロニサラダ みそ汁	調製粉乳～保育乳 にらのヒラヤーチー くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鯖 ハム 鶏卵 ツナ(缶)	胚芽米 油 マカロニ 小麦粉	キャベツ 小松菜 人参 胡瓜 大根 長ねぎ にはら 温州みかん	
11 (木)	【お弁当会】 	調製粉乳～保育乳 肉まん くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉	小麦粉 三温糖	キャベツ 長ねぎ 乾しいたけ 梨	
12 (金)	押麦ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根煮 ブロッコリーの胡麻まがし みそ汁 くだもの	調製粉乳～保育乳 りんごのサンドイッチ 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖縄豆腐 豚ひき肉	胚芽米 押麦 三温糖 小麦粉 油 ごま 食パン	ひじき 玉ねぎ 切干大根 人参 パプリカ(黄) ブロッコリー ほうれん草 舞茸 柿 りんご	

【裏面印刷あります】

体調管理をしっかりと

朝晩は、少し涼しくなってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。温かく栄養バランスのとれた食事をとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

季節と食のはなし



免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということはなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

●たんぱく質
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

●ビタミン類
(野菜、果物、ナッツ類など)



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

●発酵食品
(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60～70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。

2021年 11月【2の2】

完了期食(1歳~1歳6ヶ月)

さつき認定こども園

13 (土)	豚肉の甘辛煮(強化米入り) りんごポテトサラダ みそ汁	調製粉乳~保育乳 ~生活発表会~ 保育13時まで	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 強化米 油 三温糖 ジャガイモ せんべい	玉ねぎ 人参 舞茸 りんご 胡瓜 わかめ 青ねぎ パナナ
15 (月)	雑穀黒米ごはん【七五三祝い膳】 魚の竜田揚げ煮 ブロッコリー トマト クーパイリチー 花大根と花人参の紅白すまし汁	調製粉乳~保育乳 フレンチトースト くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 鮭 豚ひき肉	胚芽米 油 三温糖 食パン	ブロッコリー トマト 刻み昆布 かんぴょう きくらげ 大根 人参 みつば 柿
16 (火)	煮込みスパゲティ フライドポテト添え くだものヨーグルト和え コーンポパイスープ	保育乳 ツナみそおにぎり 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 牛ひき肉 プレーンヨーグルト ツナ(缶)	スパゲティ 油 小麦粉 ジャガイモ 胚芽米 三温糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) ナス ほうれん草 りんご 柿 パナナ クリームコーン(缶) もみのり
17 (水)	もちきびご飯 魚のムニエル 南瓜の甘煮 野菜の納豆和え みそ汁	調製粉乳~保育乳 せんべい くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 ひきわり納豆	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 せんべい	南瓜 さやいんげん ほうれん草 人参 ナス パナナ
18 (木)	パ入り入りキーマカレーライス 中華胡瓜 わかめスープ くだもの	調製粉乳~保育乳 さつま芋と煮りんごの 茶巾絞り 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 豚レバー	胚芽米 ジャガイモ 上新粉 油 三温糖 ごま さつま芋	玉ねぎ 人参 胡瓜 わかめ トウモロコシ 温州みかん りんご レーズン
19 (金)	ご飯(強化米入り) 鶏のから揚げ煮 ひじき炒り煮 椎茸と白菜の野菜スープ くだもの	調製粉乳~保育乳 温そうめん 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 ベーコン	胚芽米 強化米 小麦粉 油 三温糖 そうめん	ひじき 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 生しいたけ 白菜 温州みかん トマト
20 (土)	生活発表会				
22 (月)	もちきびご飯 鶏肉じゃが 野菜の納豆和え みそ汁	調製粉乳~保育乳 白菜のピラヤーチー くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 ひきわり納豆 沖縄豆腐 鶏卵	胚芽米 もちきび じゃが芋 油 三温糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 わかめ 青ねぎ 白菜 なら りんご
24 (水)	あずき赤飯 魚の照り焼き 根菜の含め煮 胡瓜のシラス和えすまし汁 ** お誕生日会 **	調製粉乳~保育乳 田芋のフレンチロール 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) まぐろ しらす干し 鶏卵 調製豆乳	胚芽米 あずき ごま 油 三温糖 田芋 食パン	蓮根 人参 生しいたけ ブロッコリー 胡瓜 わかめ みかん(缶) 小松菜 えのき茸
25 (木)	煮込みそば 大学芋 白和え	調製粉乳~保育乳 菜ご飯のおにぎり 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 沖縄豆腐	沖縄そば 三温糖 さつま芋 油 水あめ ごま 胚芽米 栗	生しいたけ 青ねぎ ほうれん草 きくらげ 人参
26 (金)	もちきびご飯 豆腐肉野菜炒め 柿なます マカロニ魚野菜スープ	調製粉乳~保育乳 おにぎり スティック胡瓜 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖縄豆腐 鶏ささ身 白身魚	胚芽米 もちきび 油 三温糖 マカロニ	キャベツ 人参 生しいたけ 青ねぎ 大根 さやいんげん 柿 ほうれん草 胡瓜 もみのり
27 (土)	ご飯 魚のマヨネーズ風味焼き お浸し トマト みそ汁 くだもの	調製粉乳~保育乳 青菜のおにぎり 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 沖縄豆腐	胚芽米 油	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 トマト わかめ 青ねぎ パナナ からし菜
29 (月)	もちきびご飯 豆腐のナスミートグラタン キャベツとみかんのサラダ すまし汁	調製粉乳~保育乳 さつま芋の天がら くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚レバー 粉チーズ 鶏卵	胚芽米 もちきび 油 小麦粉 三温糖 車麩 さつま芋	人参 玉ねぎ ナス キャベツ みかん(缶) ブロッコリー りんご
30 (火)	押麦ご飯(強化米入り) 魚のバーベキュー風 キャベツとコーンの炒め煮 くだもの ヌードル肉野菜スープ	調製粉乳~保育乳 南瓜蒸しパン 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏卵 鶏肉	胚芽米 強化米 押麦 小麦粉 油 三温糖 スパゲティ	りんご キャベツ ホールコーン(缶) 小松菜 玉ねぎ 南瓜

☆調製粉乳又は保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 午前 90ml 午後 90ml

☆ 毎月、第2木曜日は、お弁当会です。"愛情いっぱいのお弁当" よろしく願っています。

☆食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。

☆献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

離乳食完了期(幼児食の始まり)のポイント

ばくばく期	
摂食機能	前歯での噛み取り 奥歯での噛みつぶし
調理形態	歯ぐきで噛める固さ
固さの目安	肉だんご位の固さ

- 柔らかい食材が、しっかり奥歯でかみつぶせるようになる。
- 主食やおかずを、それぞれ子ども茶碗1杯程度食べられるようになる。
- 1日3回食で、幼児のエネルギーと栄養素がだいたい摂れるようになる。
- * 食事で不足しがちなものは1日1~2回の間食(おやつ)でプラスします。

