

日 / (曜)	昼食(全員)	材料名 ( 昼食・間食 )			
		午前の間食(1歳半頃~2歳)	午後の間食(1歳半頃~5歳)	材料名	
		＜あか＞ 血や肉をつくる	＜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 ひじきの天ぷら けんちん汁	保育乳 梨のコンポート クラッカー添え 保育乳	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 白身魚とアロココの春雨炒め 人参とごぼうのきんぴら 小松菜キクラゲスープ	保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳	保育乳 白身魚 鶏ささ身 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 ごぼう 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 もやしのナムル みそ汁 くだもの	保育乳 ミきつねうどん くだもの 保育乳	保育乳 豚レバー 沖縄豆腐 油揚げ	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	保育乳 ぶかし芋 くだもの 保育乳	保育乳 白身魚 鶏卵 鶏ささ身	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	保育乳 胡麻ひじきおにぎり 保育乳	保育乳 豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ(缶) 油揚げ	胚芽米 三温糖 ごま	玉ねぎ 長ねぎ 人参 なら 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	保育乳 栗ご飯のおにぎり 保育乳	保育乳 豚肉 油揚げ	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 ごま そうめん 栗	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	保育乳 さつま芋の包み揚げ 保育乳	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
10 (水)	ご飯 魚の竜田揚げ お浸し マカロニサラダ みそ汁	保育乳 にらのピラヤーチー くだもの 保育乳	保育乳 鯖 ハム 油揚げ 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 なら 温州みかん
11 (木)	【 お弁当会 】 	保育乳 肉まん くだもの 保育乳	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(鶏卵不使用) 切干大根煮 ブロッコリーの胡麻まぶし みそ汁 くだもの	保育乳 りんごのサンドイッチ 保育乳	保育乳 沖縄豆腐 豚ひき肉 油揚げ	胚芽米 押麦 三温糖 小麦粉 油 ごま 食パン 保育乳	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季です。温かく栄養バランスのとれた食事とって、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 【202】

幼児食

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	保育乳 ~生活発表会~ 保育13時まで	保育乳 豚肉 沖繩豆腐	胚芽米 強化米 油 三温糖 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 舞茸 りんご 胡瓜 わかめ 青ねぎ
15 (月)	雑穀黒米ごはん【七五三祝い膳】 えびフライ ブロッコリー トマト クービリチー 花大根と花人参の紅白すまし汁 くだもの	保育乳 黒糖蒸しパン 保育乳	保育乳 えび 鶏卵 豚肉	胚芽米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒砂糖	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)	茄子ミートスパゲッティ フライドポテト添え くだものヨーグルト和え コーンポタージュ	保育乳 ツナみそおにぎり 保育乳	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 バナナ クリームコーン(缶) ホールコーン(缶) 焼きのり
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	保育乳 せんべい くだもの 保育乳	保育乳 白身魚 ひきわり納豆 油揚げ	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 バナナ
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	保育乳 さつまいもと煮りんごの 茶巾絞り おかき 保育乳	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 さつまいも おかき	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 ひじき炒り煮 椎茸と白菜の野菜スープ くだもの	保育乳 温そうめん 保育乳	保育乳 鶏肉 油揚げ 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	保育乳 白菜のピラヤーチー くだもの 保育乳	保育乳 鶏肉 ひきわり納豆 沖繩豆腐 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 **	保育乳 田芋のフレンチロール 保育乳	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	スライス蓮根 人参 ごぼう 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)	沖繩そば 大学芋 白和え	保育乳 栗ご飯のおにぎり 保育乳	保育乳 豚肉 沖繩かまぼこ 沖繩豆腐	沖繩そば 三温糖 さつまいも 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	保育乳 ミニかっぱ巻き クラッカー 保育乳	保育乳 沖繩豆腐 鶏ささ身 白身魚	胚芽米 もちきび 油 三温糖 マカロニ ハンソルトクラッカー	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 焼きのり
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	保育乳 青菜のおにぎり 保育乳	保育乳 白身魚 沖繩豆腐	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 バナナ 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	保育乳 さつまいもの天ぷら くだもの 保育乳	保育乳 沖繩豆腐 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 さつまいも	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	保育乳 南瓜蒸しパン 保育乳	保育乳 白身魚 鶏肉 鶏卵	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

★ 保育乳(良質なスキムミルク調合乳)【1歳6ヶ月~2才児 午前 90ml 午後 90ml】 【3歳以上児 午後 180ml】

★ 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。

★ 毎月、第2木曜日は、お弁当会です。愛情いっぱいのお弁当 よろしくお願い致します。

★ 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。