

11月 幼児食献立表

育心保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 火	オレンジ	玄米ご飯 サバの竜田揚げ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	サバ ちきあぎ	白米 玄米 こんにやく	ごぼう 人参 なら 大根 しめじ ねぎ	16 水	みかん	三枚肉そば かりかり胡瓜 卵の花	三枚肉 かまぼこ おから ウインナー	沖縄そば 人参 小松菜	ねぎ 胡瓜 人参
		午後おやつ オートミールクッキー 牛乳	卵 牛乳	バター 砂糖 オートミール 小麦粉 ベーキングパウダー				午後おやつ ジュシーおにぎり 小魚	ひじき ツナ缶 小魚	白米	人参 ねぎ
2 水	りんご	もずく炊き込みご飯 胡瓜とちくわの甘酢あえ ソーキ汁	もずく ツナ缶 ちくわ ソーキ 昆布	白米 じゃが芋	人参 なら 胡瓜 人参 冬瓜 島人参 小松菜	17 木	りんご	ご飯 レバーフライ マカロニサラダ ワカメのみそ汁	レバー 卵 ワカメ	白米 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	トマト 胡瓜 みかん缶 ねぎ
		午後おやつ たこ焼き風ポテトボール 牛乳	牛乳 青のり		午後おやつ ジャムサンド 牛乳			牛乳	食パン バター ジャム		
4 金	みかん	コーンご飯 鮭のオーロラソース焼き ひじき炒め ゆし豆腐		白米 鮭 マヨネーズ しらたき	コーン トマト 人参 なら ねぎ	18 金	お弁当会				
		午後おやつ 揚げパン 牛乳	牛乳	パン 砂糖			午後おやつ ミニドーナツ レーズン 牛乳	牛乳	ドーナツ	レーズン	
5 土	バナナ	チャーハン 野菜サラダ オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	白米 ピーマン 人参 コーン	胡瓜 トマト 玉ねぎ 小松菜	19 土	運動会				
		午後おやつ セサミビスケット レーズン 牛乳	牛乳	ビスケット	レーズン						
7 月	オレンジ	チキンカレー キャベツサラダ もずくスープ	鶏肉 もずく	白米 もちきび じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 人参 コーン 長ネギ		21 月	オレンジ	納豆ご飯 八宝菜風 ポテトフライ かき玉汁	納豆 ちくわ 卵	白米 フライドポテト	白菜 人参 長ネギ 絹さや ねぎ
		午後おやつ 黒糖蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	黒糖 ケーキMIX				午後おやつ ソフールヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	みかん缶
8 火	りんご	芋ご飯 きびなごの唐揚げ 大根と人参のさつと煮 ソーメン汁	きびなご ちくわ	白米 さつま芋 トマト	大根 人参 小松菜 ねぎ	22 火	みかん	雑穀米ご飯 ポテトミート焼き ブロッコリーサラダ ワカメのすまし汁	合挽 チーズ ツナ缶 ワカメ	白米 雑穀米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ セロリ ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ
		午後おやつ チーズちぢみ ヤクルトジョア	チーズ ジョア	てんぷら粉	もやし ほうれん草			午後おやつ 豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 牛乳	ケーキMIX 黒糖	
9 水	みかん	ミートスパゲティ ワカメの和え物 卵スープ	合挽 ワカメ ツナ缶	スパゲティ 玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 小松菜		24 木	りんご	もちきびご飯 揚げ魚のソースあえ ナムル うどん汁	白身魚 いなり揚げ なると	白米 もちきび うどん	もやし ほうれん草 人参 長ネギ
		午後おやつ 鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米				午後おやつ ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 砂糖 小麦粉	
10 木	オレンジ	ご飯 魚の西京焼き キューブリチー キャベツのみそ汁	白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ	白米 こんにやく	トマト 人参 切干大根 なら キャベツ ねぎ	25 金	梨	ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 大根スープ	豚ミンチ 卵 ハム	白米 春雨	玉ねぎ 人参 白菜 胡瓜 大根 人参
		午後おやつ コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン			午後おやつ パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ	野菜ジュース
11 金	ヨーグルト あえ	ご飯 マーボーナス 大根サラダ アサ汁	豚ミンチ ツナ缶 アサ汁	白米 ナス 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 胡瓜 コーン えのき ねぎ		26 土	バナナ	ジュシー 大根の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米 こんにやく	人参 なら 胡瓜 大根 冬瓜 人参 ねぎ
		午後おやつ 芋かりんとう 牛乳	牛乳	さつま芋				午後おやつ ビスコ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスコ	
12 土	バナナ	ふりかけご飯 チキンナゲット 大根の和え物 豚汁	チキンナゲット ツナ缶 豚肉	白米 こんにやく	大根 胡瓜 冬瓜 人参 ねぎ	28 月	りんご	もずく丼ぶり 南瓜サラダ ゆし豆腐	もずく 豚ミンチ 卵 チーズ ゆし豆腐	白米 もちきび マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン ねぎ
		午後おやつ 黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒				午後おやつ もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳 牛乳	ケーキMIX 白玉粉	
14 月	オレンジ	ご飯 チンジャオロース ポテトサラダ ワカメスープ	豚肉 卵	白米 じゃが芋 マヨネーズ	もやし 人参 ピーマン 胡瓜 りんご 玉ねぎ ねぎ	29 火	バナナ	ふりかけ麦ご飯 鶏手羽元の煮つけ ほうれん草の白和え 大根のみそ汁	鶏手羽元 木綿豆腐 ツナ缶	白米 押し麦	人参 ほうれん草 人参 大根 えのき茸 ねぎ
		午後おやつ くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖				午後おやつ 芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 天ぷら粉	
15 火	柿	ゆかりご飯 エビフライタルソース もずく酢 イナムドゥチ	エビフライ 卵 もずく 豚肉 かまぼこ	白米 マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 椎茸 大根 ねぎ	30 水	みかん	玄米ご飯 魚のオランダ揚げ かみかみあえ 厚揚げのみそ汁	白身魚 しらす 厚揚げ	白米 玄米	パセリ 人参 キャベツ 胡瓜 白菜 ねぎ
		午後おやつ さつま芋ケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	さつま芋 ケーキMIX 砂糖				午後おやつ チョコチップスコーン 牛乳	牛乳	ケーキMIX チョコ バター	

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 3日(木)文化の日でお休みです。
 ※ 23日(水)勤労感謝の日でお休みです。
 ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。





11月 離乳食 献立表



令和4年

保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		おやつ (3回食から)	※
		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)			
		後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)			
1	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁	ササミ粥 野菜スープ	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物		
2	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 果汁	ツナおじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし胡瓜の和え物 野菜スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 野菜スープ 果物		
4	金	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	南瓜サンド	
		中期	全粥 鮭のトマトつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物		
5	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダ オニオンスープ 果汁	にゅうめん	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし野菜サラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜サラダ オニオンスープ 果物		
7	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	野菜パンケーキ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
8	火	初期	つぶし粥 魚のトマトのすり流し 大根と人参の煮物マッシュ すましスープ 果汁	ヒラヤーチー	
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 大根と人参のつぶし煮 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 大根と人参煮物 ソーメン汁 果物		
9	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ オニオンスープ 果汁	鮭おにぎり 小松菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 キャベツのつぶし和え オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 キャベツの和え物 オニオンスープ 果物		
10	木	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 大根の煮物マッシュ キャベツスープ 果物	トマト粥 大根スープ	
		中期	全粥 白身魚のつぶしトマト煮 大根のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物		
		後期	軟飯 白身魚のトマト煮 大根の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物		
11	金	初期	つぶし粥 野菜つぶし煮 大根サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	さつま芋おやき 大根スープ	
		中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 つぶし大根サラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 大根サラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ		
12	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 冬瓜スープ 果汁	ツナおじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 冬瓜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 冬瓜のみそ汁 果物		
14	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ オニオンスープ 果汁	ササミ粥 ポテトスープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 ポテトサラダ ワカメスープ 果物		
15	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜マッシュ 大根スープ 果汁	おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物		
16	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 豆腐のすり流し すましスープ 果汁	しらすおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐の煮物 ソーメン汁 果物		
17	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト じゃが芋スープ 果汁	チーズパン	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしマカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 果物		
18	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
19	土	 運動会 			
21	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁	ヨーグルトあえ 大根スティック	
		中期	全粥 魚の野菜煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参きんぴら 大根のみそ汁 果物		
22	火	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	豆腐パンケーキ	
		中期	全粥 ささみのつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 ささみの煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物		
24	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草あえマッシュ すましスープ 果汁	ツナおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ うどん汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草の和え物 うどん汁 果物		
25	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ 大根スープ 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 大根スープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 白菜サラダ 大根スープ 果物		
26	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根と和え物マッシュ 野菜スープ 果汁	おじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 大根つぶしあえ 鶏汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 鶏汁 果物		
28	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ 果汁	南瓜粥 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 果物		
29	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ 大根スープ 果汁	ふかし芋 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 果物		
30	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	南瓜おやき キャベツスープ	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 豆腐のすまし汁 果物		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 3日(木)文化の日でお休みです。
 ※ 23日(水)勤労感謝の日でお休みです。

