

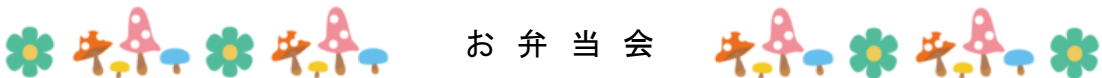






11月 幼児食 献立表

日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ
1	月	もずく丼ぶり 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁	白米 押し麦 もずく 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 南瓜 卵 レーズン チーズ マヨネーズ 木綿豆腐 小松菜 しめじ みそ	りんご	さつま芋ドーナツ 牛乳 卵 砂糖 バター 小麦粉 紅芋 ベーキングパウダー	17	水	三枚肉そば かりかり胡瓜 きんぴらごぼう	沖縄そば ねぎ かまぼこ 三枚肉 胡瓜 糸かつお ごぼう 人参 ベーコン には	みかん	わかめおにぎり カットコーン 白米 わかめ しらす
2	火	ご飯 サバの竜田揚げ 人参しりしり 大根のみそ汁	白米 サバ ブロッコリー 人参 玉ねぎ ウィナー 小松菜 卵 大根 油揚げ ねぎ みそ	オレンジ	ちんびん 牛乳 小麦粉 黒糖 砂糖 油 ベーキングパウダー	18	木	ご飯 レバーフライ もやし炒め ワカメのみそ汁	白米 小麦粉 卵 パン粉 ブロッコリー レバー 小麦粉 卵 パン粉 ブロッコリー もやし 人参 ビーマン ウィナー ワカメ じゃが芋 ねぎ みそ	オレンジ	もちもちどら焼き 牛乳 ホットケーキミックス 白玉粉 小倉あん
4	木	ご飯 マーボーナス風 大根サラダ アーサ汁	白米 豚ミンチ ナス 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 大根 胡瓜 ツナ缶 コーン アーサ えのき茸 ねぎ	ヨーグルト あえ	レーズンケーキ 牛乳 バター 砂糖 牛乳 卵 レーズン ホットケーキミックス	19	金	玄米ご飯 唐揚げチキン 数チャンプルー なめこ汁	白米 玄米 鶏肉 トマト もやし 玉ねぎ 人参 ポーク缶 車麩 卵 なめこ 絹豆腐 ねぎ みそ	りんご	ジャムパン 牛乳 食パン バター いちごジャム
5	金	しょうゆラーメン かみかみあえ ポテトフライ	ラーメン 卵 ちくわ 小松菜 さきいか 人参 胡瓜 キャベツ フライドポテト	みかん	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭	20	土	生姜焼き丼 白菜の和え物 ワカメのみそ汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 胡瓜 ツナ缶 ワカメ 玉ねぎ ねぎ みそ	バナナ	お楽しみおやつ 
6	土	カレーピラフ 野菜サラダ オニオンスープ	白米 ウィナー ビーマン 人参 コーン 胡瓜 トマト ツナ缶 玉ねぎ 小松菜	バナナ	お楽しみおやつ 	22	月	ご飯 ポテトミート焼き わかめと胡瓜の酢の物 かき玉汁	白米 じゃが芋 玉ねぎ セロリ 合挽 チーズ マヨネーズ わかめ 胡瓜 しらす 卵 には	みかん	野菜マフィン 牛乳 砂糖 バター パナ 卵 牛乳 ほうれん ホットケーキミックス
8	月	ご飯 チンジャオロース風 ポテトサラダ ワカメスープ	白米 豚肉 人参 もやし ピーマン オイスターソース じゃが芋 卵 胡瓜 チーズ マヨネーズ ワカメ 玉ねぎ ねぎ	オレンジ	くずもち 牛乳 芋くず 黒糖 砂糖 きなこ	24	水	ご飯 鮭の西京焼き クープイリチー ゆし豆腐	白米 鮭 トマト 昆布 切干大根 豚肉 人参 こんにゃく には ゆし豆腐 ねぎ みそ	パイナップル	チーズサブレ 牛乳 バター 砂糖 卵 粉チーズ ホットケーキミックス
9	火	 お弁当会				25	木	ご飯 ハンバーグ しらたきサラダ コーンスープ	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 卵 キャベツ しらたき ハム マヨネーズ 卵 クリームコーン 玉ねぎ	バナナ	ヨーグルトあえ ビスケット ヨーグルト パイナップル 缶 みかん缶
10	水	あわご飯 きびなごのから揚げ 冬瓜と人参のさつと煮 ソーメン汁	白米 あわ きびなご 小麦粉 トマト 冬瓜 人参 ちくわ ソーメン ねぎ	りんご	チヂミ ヤクルト 天ぷら粉 もやし 小松菜 チーズ 油	26	金	五穀米ご飯 揚げ魚のソースあえ 切干大根の和え物 うどん汁	白米 五穀米 白身魚 片栗粉 揚げ油 ごま 切干大根 胡瓜 ツナ缶 塩昆布 うどん 油揚げ 長ネギ	オレンジ	ちんすこう 牛乳 小麦粉 ラード 砂糖
11	木	ふりかけ麦ご飯 鶏手羽の煮物 ほうれん草の白和え もずくのみそ汁	白米 ふりかけ 押し麦 鶏手羽 人参 ほうれん草 人参 ツナ缶 木綿豆腐 ごまドレ もずく えのき ねぎ みそ	みかん	チョコチップスコーン 牛乳 バター 牛乳 ホットケーキミックス チョコチップ	27	土	ジューシー 春雨サラダ 鶏汁	白米 ツナ缶 ひじき 人参 には 春雨 胡瓜 ちくわ 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ねぎ	バナナ	お楽しみおやつ 
12	金	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 コーン 白身魚 トマト マヨネーズ ひじき 人参 豚肉 油揚げ しらたき には ゆし豆腐 ねぎ	パイナップル	ピザトースト 牛乳 食パン ピザソース ツナ缶 トマト マヨネーズ チーズ	29	月	ミートスパゲティ ワカメの和え物 卵スープ	スパゲティ 合挽き肉 セロリ 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ ワカメ カニ棒 コーン 卵 小松菜	みかん	みそおにぎり 小魚 白米 ツナ缶 みそ 砂糖
13	土	鮭ご飯 チキンナゲット 大根と胡瓜の和え物 ゆし豆腐	白米 鮭 チキンナゲット ブロッコリー 大根 胡瓜 ツナ缶 ゆし豆腐 ねぎ	バナナ	お楽しみおやつ 	30	火	もずく炊き込みご飯 胡瓜とちくわの甘酢あえ ソーキ汁	白米 モスク 人参 ツナ缶 には 胡瓜 ちくわ 人参 ソーキ 冬瓜 島人参 昆布 小松菜	りんご	パースディケーキ 野菜ジュース
15	月	エビフライカレー ブロッコリーサラダ ワカメスープ	《七五三祝いメニュー》 エビフライ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン グリンピース ブロッコリー 人参 ツナ缶 ワカメ 玉ねぎ ねぎ		フルーツ ゼリー	 11月		 七五三			
16	火	豆腐そぼろ丼 しゃぶしゃぶサラダ 大根のみそ汁	白米 鶏ミンチ 玉ねぎ 木綿豆腐 しらたき ねぎ 豚肉 レタス 胡瓜 人参 大根 油揚げ 小松菜 みそ	オレンジ	紅白蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 卵 砂糖 バター 芋天ぷら お茶 さつま芋 天ぷら粉	※ 3日(水)は文化の日でお休みです。 ※ 23日(火)は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					

※ 10/15(月)のエビフライカレーにエビが入ります。まだ食べた事のない子(園児)は、それまでに食べさせて見て下さい。

11月 離乳食 献立表

令和3年 つぼみっ子保育園

栄養士 照屋恵美

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回食より開始)	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回食より開始)
	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)				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 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト 南瓜マッシュ 小松菜スープ 果汁	南瓜粥 野菜スープ	17 水	初期	つぶし粥	南瓜ペースト 人参ペースト すましスープ 果汁	南瓜粥 キャベツスープ
	中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 豆腐のみそ汁 果物			中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 つぶし胡瓜の和え物 ソーメン汁 果物	
	後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物			後期	軟飯	鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 ソーメン汁 果物	
2 水	初期	つぶし粥	魚のと野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁	しらすおじや 野菜スープ	18 木	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し 野菜ペースト じゃが芋スープ 果汁	にゅうめん
	中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物			中期	全粥	豆腐のつぶし煮 野菜つぶし煮 じゃが芋のみそ汁 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 人参さんぴら煮 大根のみそ汁 果物			後期	軟飯	豆腐の煮物 野菜煮 じゃが芋のみそ汁 果物	
4 木	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	じゃが芋おやき	19 金	初期	つぶし粥	じゃが芋ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	スティックパン 野菜スープ
	中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし大根サラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ			中期	全粥	ささみとトマトのつぶし煮 麩チャンプルーフぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	
	後期	軟飯	鶏肉と野菜の煮物 大根サラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ			後期	軟飯	ささみのトマト煮 麩チャンプルーフ煮 豆腐のみそ汁 果物	
5 金	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 和え物ペースト すましスープ 果汁	鮭おじや キャベツスープ	20 土	初期	つぶし粥	野菜ペースト 和え物マッシュ オニオンスープ 果汁	お楽しみおやつ 
	中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 うどん汁 果物			中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 白菜のつぶし和え物 オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 和え物 うどん汁 果物			後期	軟飯	鶏肉と野菜あんかけ 白菜の和え物 ワカメのみそ汁 果物	
6 土	初期	つぶし粥	野菜ペースト トマトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	お楽しみおやつ 	22 月	初期	つぶし粥	じゃが芋ペースト 人参ペースト ほうれん草スープ 果汁	ほうれん草パン ケーキ
	中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし野菜サラダ オニオンスープ 果物			中期	全粥	ささみのつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ ほうれん草スープ 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			後期	軟飯	ささみの煮物 わかめと胡瓜の和え物 ほうれん草スープ 果物	
8 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 じゃが芋スープ	24 水	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し 大根煮マッシュ すましスープ 果汁	さつま芋おやき
	中期	全粥	ささみと野菜のつぶし煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物			中期	全粥	魚のトマトつぶし煮 大根の煮物 ゆし豆腐 果物	
	後期	軟飯	ささみと野菜の煮物 ポテトサラダ ワカメスープ 果物			後期	軟飯	魚のトマト煮 大根の煮物 ゆし豆腐 果物	
9 火	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	25 木	初期	つぶし粥	野菜ペースト キャベツサラダ 豆腐のすり流し汁 果汁	ヨーグルトあえ ビスケット
	中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 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			後期	軟飯	鶏肉の煮物 キャベツサラダ 豆腐のすまし汁 果物	
10 水	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し 冬瓜ペースト すましスープ 果汁	ヒラヤーチー	26 金	初期	つぶし粥	魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	ツナおじや 南瓜スープ
	中期	全粥	魚とトマトのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 ソーメン汁 果物			中期	全粥	魚のつぶし煮 切干大根のつぶしあえ うどん汁 果物	
	後期	軟飯	魚のトマト煮 冬瓜と島人参の煮物 ソーメン汁 果物			後期	軟飯	魚の煮つけ 切干大根の和え物 うどん汁 果物	
11 木	初期	つぶし粥	野菜ペースト ほうれん草サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	鶏粥 野菜スープ	27 土	初期	つぶし粥	魚のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ 果汁	お楽しみおやつ 
	中期	全粥	鶏肉の野菜つぶし煮 つぶしほうれん草白和え オニオンスープ 果物			中期	全粥	魚のつぶし野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物	
	後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 ほうれん草の白和え オニオンスープ 果物			後期	軟飯	魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁 果物	
12 金	初期	つぶし粥	白身魚とトマトのすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	南瓜サンド	29 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト キャベツあえマッシュ オニオンスープ 果汁	トマト粥 小松菜スープ
	中期	全粥	鮭とトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物			中期	全粥	鶏肉とトマトのつぶし煮 つぶし和え物 オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯	鮭のトマト煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物			後期	軟飯	鶏肉のトマト煮 和え物 オニオンスープ 果物	
13 土	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 大根の和え物マッシュ すましスープ 果汁	お楽しみおやつ 	30 火	初期	つぶし粥	魚の野菜つぶし煮 人参ペースト 野菜スープ 果汁	りんご パンケーキ
	中期	全粥	魚のつぶし煮 大根のつぶしあえ ゆし豆腐 果物			中期	全粥	魚のつぶし野菜煮 胡瓜のつぶしあえ 野菜スープ 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 大根和え物 ゆし豆腐 果物			後期	軟飯	魚の野菜煮 胡瓜の和え物 野菜スープ 果物	
15 月	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し ブロッコリーペースト じゃが芋スープ 果汁	おじや オニオンスープ	16 火	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し 野菜サラダマッシュ 大根スープ 果汁	さつま芋おやき
	中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ じゃが芋のみそ汁 果物			中期	全粥	豆腐のつぶし煮 つぶし野菜サラダ 大根のみそ汁 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 ブロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁 果物			後期	軟飯	豆腐の柔らか煮 野菜サラダ 大根のみそ汁 果物	



※ 3日(水)は文化の日でお休みです。
 ※ 23日(火)は勤労感謝の日でお休みです。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

