

11月 幼児食献立表

つぼみっ子保育園
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	白米 玄米		16 水	みかん	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ		
		サバの竜田揚げ	ちきあぎ	こんにやく	ごぼう 人参 なら			かりかり胡瓜	おから ウインナー	胡瓜	人参 小松菜		
	午後おやつ	オートミールクッキー	卵	バター 砂糖 オートミール			午後おやつ	塩おにぎり	小魚	白米			
		牛乳	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー				小魚	小魚				
2 水	りんご	もずく炊き込みご飯	もずく ツナ缶	白米	人参 なら	17 木	オレンジ	もちきびご飯	白身魚	白米 もちきび			
		胡瓜とちくわの甘酢あえ	ちくわ		胡瓜 人参			揚げ魚のソースあえ	いなり揚げ	もやし ほうれん草 人参			
		ソーキ汁	ソーキ 昆布		冬瓜 島人参 小松菜			ナムル	なると	うどん	長ネギ		
	午後おやつ	たこ焼き風ポテトボール		じゃが芋			午後おやつ	ちんすこう	牛乳	ラード 砂糖 小麦粉			
		牛乳	牛乳 青のり					牛乳	牛乳				
4 金	パイナップル	コーンご飯		白米	コーン	18 金	りんご	ご飯	レバー 卵	白米	トマト		
		鮭のオーロラソース焼き	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 なら			レバーフライ	小麦粉 パン粉	トマト			
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ			マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶	ねぎ		
	午後おやつ	卵サンドイッチ	卵	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ		午後おやつ	ジャムサンド		食パン バター ジャム			
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
5 土	みかん	スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ	ピーマン 人参 玉ねぎ	19 土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン		
		野菜サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト			胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 人参			
		オニオンスープ			玉ねぎ 小松菜			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜		
	午後おやつ	🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵						午後おやつ	🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵				
7 月	オレンジ	チキンカレー	鶏肉	白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	21 月	オレンジ	納豆ご飯	納豆	白米			
		キャベツサラダ		マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 人参 コーン			八宝菜風	豚肉 ちくわ	白菜 人参 長ネギ 絹さや			
		もずくスープ	もずく		長ネギ			ポテトフライ		フライドポテト			
	午後おやつ	豆腐ドーナツ	絹豆腐	ケーキMIX 黒糖			午後おやつ	かき玉汁	卵		ねぎ		
		牛乳	牛乳					ぶどうヨーグルト	ヨーグルト				
								ビスケット		ビスケット			
8 火	🎵🎵🎵🎵 お弁当会 🎵🎵🎵🎵					22 火	みかん	雑穀米ご飯	合挽 チーズ	白米 雑穀米	玉ねぎ セロリ		
								ポテトミート焼き	ツナ缶	じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ セロリ		
								ブロッコリーサラダ	ワカメ		ブロッコリー 人参 コーン		
								ワカメのすまし汁			玉ねぎ ねぎ		
							午後おやつ	パースディケーキ		ケーキ			
								野菜ジュース		野菜ジュース			
9 水	みかん	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン	24 木	りんご	芋ご飯		白米 さつま芋			
		ワカメの和え物	ワカメ ツナ缶		キャベツ 胡瓜			きびなごの唐揚げ	きびなご	トマト			
		卵スープ	卵		小松菜			大根と人参のさつと煮	ちくわ	大根 人参 小松菜	ねぎ		
	午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米			午後おやつ	ソーメン汁		ソーメン			
		牛乳	牛乳					チーズちぢみ	チーズ	てんぷら粉	もやし ほうれん草		
								ヤクルトジョア	ジョア				
10 木	パイナップル	ご飯		白米		25 金	梨	ご飯		白米			
		魚の西京焼き	白身魚		トマト			ハンバーグ	豚ミンチ	玉ねぎ 人参			
		クービーリチー	刻み昆布 豚肉	こんにやく	人参 切干大根 なら			春雨サラダ	ハム	春雨	白菜 胡瓜		
	午後おやつ	キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ ねぎ			大根スープ			大根 人参		
		チョコチップスコーン	牛乳	ケーキMIX チョコ バター			午後おやつ	揚げパン	牛乳	パン 砂糖			
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
11 金	ヨーグルト あえ	ご飯		白米		26 土	パイナップル	ひき肉カレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース		
		マーボーナス	豚ミンチ		ナス 玉ねぎ 人参 ピーマン			コールドソーラー	卵 マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 人参			
		大根サラダ	ツナ缶		大根 胡瓜 コーン			コンソメスープ			白菜 人参 ねぎ		
	午後おやつ	アース汁	アース		えのき ねぎ		午後おやつ	🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵					
		芋かりんとう		さつま芋									
		牛乳	牛乳										
12 土	バナナ	ふりかけご飯		白米		28 月	りんご	もずく丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米 もちきび	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン		
		チキンナゲット	チキンナゲット		マヨネーズ			南瓜サラダ	卵 チーズ	南瓜 レーズン			
		大根の和え物	ツナ缶		大根 胡瓜			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ		
	午後おやつ	豚汁	豚肉	こんにやく	冬瓜 人参 ねぎ		午後おやつ	もちもちどら焼き	小倉あん 牛乳	ケーキMIX 白玉粉			
		🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵							牛乳	牛乳			
								牛乳	牛乳				
14 月	オレンジ	ご飯		白米		29 火	バナナ	ふりかけ麦ご飯		白米 押し麦			
		チンジャオロース	豚肉		もやし 人参 ピーマン			鶏手羽元の煮つけ	鶏手羽元	人参			
		ポテトサラダ	ゆで卵	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 りんご			ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参		
	午後おやつ	ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ			大根のみそ汁			大根 えのき 茸 ねぎ		
		くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖			午後おやつ	芋天ぷら		さつま芋 天ぷら粉			
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
15 火	柿	ゆかりご飯		白米		30 水	みかん	玄米ご飯		白米 玄米			
		エビフライタルタルソース	エビフライ 卵	マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー			魚のオランダ揚げ	白身魚	パセリ			
		もずく酢	もずく		胡瓜			かみかみあえ	サカイカ		人参 キャベツ 胡瓜		
	午後おやつ	イナムドウチ	豚肉 かまぼこ	こんにやく	椎茸 大根 ねぎ			厚揚げのみそ汁	厚揚げ		白菜 ねぎ		
		さつま芋ケーキ	卵 牛乳	さつま芋 ケーキMIX 砂糖			午後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン		
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				

※ 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

つぼみっ子保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食から)	※ 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。
1	火	初期 中期 後期	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 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 軟飯 魚の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物	ササミ粥 野菜スープ	
2	水	初期 中期 後期	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 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 軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 野菜スープ 果物	ツナおじや オニオンスープ	
4	金	初期 中期 後期	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 全粥 鮭のトマトつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物 軟飯 鮭のトマト煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物	南瓜サンド	
5	土	初期 中期 後期	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 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 軟飯 鶏肉の煮物 野菜サラダ オニオンスープ 果物	お楽しみおやつ	
7	月	初期 中期 後期	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 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 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	豆腐パンケーキ	
8	火	初期 中期 後期	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 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 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物	バナナパンケーキ	
9	水	初期 中期 後期	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 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 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	鮭おにぎり 小松菜スープ	
10	木	初期 中期 後期	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 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 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	トマト粥 大根スープ	
11	金	初期 中期 後期	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 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 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	さつま芋おやき 大根スープ	
12	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 冬瓜スープ 果汁 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 軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 冬瓜のみそ汁 果物	お楽しみおやつ	
14	月	初期 中期 後期	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 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 軟飯 ササミの野菜煮 ポテトサラダ ワカメスープ 果物	ササミ粥 ポテトスープ	
15	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜マッシュ 大根スープ 果汁 全粥 魚のつぶし野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物	おじや オニオンスープ	
16	水	初期 中期 後期	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 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 軟飯 魚の野菜煮 豆腐の煮物 ソーメン汁 果物	しらすおじや 豆腐のすまし汁	
17	木	初期 中期 後期	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 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 軟飯 魚の煮つけ ほうれん草の和え物 うどん汁 果物	ツナおじや ほうれん草スープ	
18	金	初期 中期 後期	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 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 軟飯 鶏肉の煮物 マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	チーズパン	
19	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 鶏肉の野菜あんかけ 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁 果物	お楽しみおやつ	
21	月	初期 中期 後期	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 全粥 魚の野菜煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 人参きんぴら 大根のみそ汁 果物	ヨーグルトあえ 大根スティック	
22	火	初期 中期 後期	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 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 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	バナナパンケーキ	
24	木	初期 中期 後期	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 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 軟飯 魚のトマト煮 大根と人参煮物 ソーメン汁 果物	ヒラヤーチー	
25	金	初期 中期 後期	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 全粥 鶏肉のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 大根スープ 果物 軟飯 鶏肉の煮物 白菜サラダ 大根スープ 果物	鶏粥 白菜スープ	
26	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト コールスローサラダマッシュ 白菜スープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 つぶしコールスローサラダ 白菜スープ 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 コールスローサラダ 白菜スープ 果物	お楽しみおやつ	
28	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ 果汁 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 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 果物	南瓜粥 野菜スープ	
29	火	初期 中期 後期	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 全粥 鶏肉のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え 大根のみそ汁 果物 軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 果物	ふかし芋 豆腐のすまし汁	
30	水	初期 中期 後期	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 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 軟飯 魚のミルク煮 和え物 豆腐のすまし汁 果物	南瓜おやき キャベツスープ	

※ 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。

