

11月 幼児食献立表

美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和5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	水	オレンジ	玄米ご飯	白米 玄米			木	パイナップル	ふりかけご飯	白米 ふりかけ			
		サバの竜田揚げ	サバ			魚の西京焼き		白身魚		トマト			
		きんぴらごぼう	ちきあぎ	こんにやく	ごぼう 人参 なら			卵の花	おから ウインナー		人参 小松菜		
		大根のみそ汁	ワカメ		大根 ねぎ			キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ ねぎ		
	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	チョコチップスコーン	牛乳	ケーキMIX チョコ	バター		
		牛乳	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー				牛乳	牛乳				
2	木	ヨーグルト	炊き込みご飯	昆布 ツナ缶	白米	人参 なら	金	お弁当会					
		あえ	胡瓜とちくわの甘酢あえ	ちくわ		胡瓜 人参							
		イナムドウチ	豚肉 かまぼこ	こんにやく	椎茸 大根 ねぎ								
	午後おやつ	たこ焼き風ポテトボール		じゃが芋									
		牛乳	牛乳 青のり										
4	土	バナナ	チャーハン	ウインナー	白米	ピーマン 人参 コーン	土	運動会					
			野菜サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト							
		オニオンスープ			玉ねぎ 小松菜								
	午後おやつ	セサミビスケット		ビスケット									
		レーズン 牛乳	牛乳		レーズン								
6	月	オレンジ	チキンカレー	鶏肉 牛乳	白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	月	りんご	ゆかりご飯	白米 ゆかり			
			キャベツサラダ		マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 人参 コーン			きびなごの唐揚げ	きびなご		コーン	
		もずくスープ	もずく		長ネギ			大根と人参のさつと煮	ちくわ		大根 人参 小松菜		
	午後おやつ	黒糖蒸しパン	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX			午後おやつ	うどん汁	ワカメ		うどん		
		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				
7	火	パイナップル	コーンご飯		白米	コーン	火	オレンジ	もちきびご飯	白米 もちきび			
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	ブロccoli			揚げ魚のソースあえ	白身魚			
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 なら			ナムル	いなり揚げ		もやし ほうれん草 人参		
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		ねぎ しめじ		
	午後おやつ	芋かりんとう		さつま芋			午後おやつ	ちんすこう		ラード 砂糖 小麦粉			
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
8	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	水	みかん	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	
			ワカメの和え物	ワカメ ツナ缶		キャベツ 胡瓜			小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐		小松菜 人参	
		卵スープ	卵		小松菜			金時豆の甘煮		金時豆 黒糖			
	午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米			午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米			
		牛乳	牛乳					小魚	小魚				
9	木	りんご	ご飯		白米		金	梨	ご飯	白米			
			コーンシチュー	コーン 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン ブロccoli			ハンバーグ	豚ミンチ 卵		玉ねぎ 人参	
		魚肉ソーセージソテー	魚肉ソーセージ					白菜サラダ	ハム		白菜 胡瓜		
		野菜サラダ		レタス 胡瓜 トマト				ヌードルスープ		スパゲティ じゃが芋			
	午後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク			午後おやつ	パースディケーキ		ケーキ			
		牛乳	牛乳					野菜ジュース		野菜ジュース			
10	金	オレンジ	ご飯		白米		土	バナナ	ご飯	白米			
			マーボー冬瓜	豚ミンチ		長ネギ 冬瓜 人参			ドライカレー	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	
		南瓜の揚げ煮		南瓜				胡瓜の和え物	ツナ缶		人参 胡瓜		
		アーサ汁	アーサ		えのき ねぎ			コンソメスープ		じゃが芋	玉ねぎ 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	タンナファクルー		タンナファクルー			
		牛乳	牛乳					ブルーベリー牛乳	牛乳		ブルーベリー		
11	土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	月	オレンジ	ご飯	白米			
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参			チンジャオロース風	豚肉		人参 もやし ピーマン	
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン		
								ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ		
	午後おやつ	ミニドーナツ		ドーナツ			午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず タピオカ 黒糖 砂糖			
		レーズン 牛乳	牛乳		レーズン			牛乳	牛乳				
13	月	梨	ひき肉親子丼	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ	火	りんご	ご飯	白米			
			ほうれん草の和え物	ツナ缶		ほうれん草 人参			レバーフライ	レバー 卵	小麦粉 パン粉	トマト	
		じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ 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	もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉			午後おやつ	ゆし豆腐	ゆし豆腐				
		牛乳	牛乳					ソールヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶		
								ビスケット		ビスケット			
14	火	オレンジ	納豆ご飯	納豆	白米		水	バナナ	麦ご飯	白米 押し麦			
			八宝菜風	豚肉 ちくわ		白米 人参 長ネギ 椎茸 絹ごし			鶏手羽元の煮つけ	鶏手羽元		人参 大根	
		ポテトフライ		フライドポテト				もずく酢	もずく		胡瓜		
		かき玉汁	卵		ねぎ			ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ		
	午後おやつ	ジャムパン		食パン バター ジャム			午後おやつ	さつま芋ケーキ	卵 牛乳	さつま芋 ケーキMIX 砂糖			
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
15	水	柿	玄米ご飯	白米 玄米			木	みかん	玄米ご飯	白米 玄米			
			魚フライタルソース	白身魚 卵	マヨネーズ	玉ねぎ ブロccoli			魚のオランダ揚げ	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ 人参 パセリ	
		クレープイリチー	昆布 豚肉	こんにやく	切干大根 人参 なら			かみかみあえ	しらす		人参 キャベツ 胡瓜		
		ソーメン汁	ソーメン		ねぎ			厚揚げのみそ汁	厚揚げ		白菜 ねぎ		
	午後おやつ	モンブラン風	豆乳	さつま芋 砂糖 クラッカー			午後おやつ	ごまサンド		食パン ゴマジャム			
		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(金)文化の日でお休みです。
 ※ 23日(木)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。





11月 離乳食 献立表



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)	果物	おやつ (3回食から)	※
1	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ	オレンジ果汁	ささみおじや	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 白身魚と野菜のつぶし煮 野菜つぶし煮 大根のみそ汁	オレンジ	じゃがスープ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁			
2	木	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ 大根のみそ汁	ヨーグルトあえ	オニオンスープ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 胡瓜の和え物 大根のみそ汁			
4	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトペースト オニオンスープ	バナナ果汁	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	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 野菜サラダ オニオンスープ			
6	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	オレンジ果汁	野菜パンケーキ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		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			
7	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト ゆし豆腐	りんご果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ゆし豆腐	煮りんご		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐			
8	水	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	みかん果汁	鮭おにぎり	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 オニオンスープ	みかん	小松菜スープ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 和え物 オニオンスープ			
9	木	初期	つぶし粥 つぶしシチュー 野菜サラダマッシュ すましスープ	りんご果汁	豆腐パンケーキ	
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶし野菜サラダ すまし汁	煮りんご		
		後期	軟飯 シチュー 野菜サラダ すまし汁			
10	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	南瓜サンド	
		中期	全粥 冬瓜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 冬瓜の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			
11	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	おじや	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶしあんかけ つぶしポテトサラダ 豆腐のみそ汁	バナナ	鶏スープ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜あんかけ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁			
13	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和え物マッシュ じゃが芋スープ	バナナ果汁	ほうれん草おじや	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ じゃが芋のみそ汁	煮梨	オニオンスープ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁			
14	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	オレンジ果汁	チーズパン	
		中期	納豆全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のみそ汁	オレンジ		
		後期	納豆軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁			
15	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根ペースト すましスープ	りんご果汁	おじや	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 ソーメン汁	煮りんご	オニオンスープ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の柔らか煮 ソーメン汁			
16	木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 豆腐煮ペースト キャベツスープ	オレンジ果汁	トマトおじや	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 キャベツのみそ汁	オレンジ	大根スープ	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐の煮物 キャベツのみそ汁			
17	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーあえマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶし和え 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 ブロッコリーあえ 豆腐のすまし汁			
18		運動会				
20	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根と人参のペースト すましスープ	りんご果汁	ヒラヤーチー	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 つぶしうどん汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根と人参の煮物 うどん汁			
21	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草あえマッシュ 豆腐のすり流しスープ	オレンジ果汁	豆腐おじや	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 豆腐のみそ汁	オレンジ	ほうれん草スープ	
		後期	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁			
22	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜の白和えマッシュ すましスープ	みかん果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶし和え ソーメン汁	みかん	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の白和え ソーメン汁			
24	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ じゃが芋スープ	バナナ果汁	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 じゃが芋スープ	煮梨		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 白菜サラダ じゃが芋スープ			
25	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し じゃが芋スープ	バナナ果汁	鶏粥	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 じゃが芋スープ	バナナ	野菜スープ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐のいり煮 じゃが芋スープ			
27	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	ささみ粥	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜サラダ オニオンスープ	オレンジ	じゃが芋スープ	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜サラダ ワカメスープ			
28	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ すましスープ	りんご果汁	ヨーグルトあえ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ ゆし豆腐	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ ゆし豆腐			
29	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト オニオンスープ	バナナ果汁	ふかし芋	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 みそ汁	バナナ	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜の煮物 みそ汁			
30	木	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	みかん果汁	南瓜おやき	
		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	みかん	キャベツスープ	
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 豆腐のすまし汁			

※ 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(金)文化の日でお休みです。
 ※ 23日(木)勤労感謝の日でお休みです。

