

11月 献立表 離乳食(完了期)

2022 年 11 月

関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	ごはん 鶏の唐揚げ ベーコンと野菜のラタトゥイユ キャベツのコンソメスープ	〇菓子 〇牛乳 ◎麩のラスク ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	なす、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも、塩せんべい、釜焼きふ、食塩不使用バター、上白糖	こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、ベーコン、食塩、トマトケチャップ、コンソメ
2 水	ごはん ひじき入りつくね じゃがいもきんぴら かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	〇菓子 〇牛乳 ◎油揚げと人参のまぜごはん ◎麦茶	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ	たまねぎ、干しひじき、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、乾燥わかめ	うるち米、かたくり粉、上白糖、じゃがいも、調合油、すりごま、塩せんべい	食塩、うすちしょうゆ、水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、本みりん
4 金	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ひじきとれんこんのサラダ 大根としめじの味噌汁	〇菓子 〇牛乳 ◎りんごケーキ ◎麦茶	豚ひき肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、干しひじき、れんこん、にんじん、きゅうり、だいこん、ぶなしめじ、りんご	うるち米、パン粉、かたくり粉、調合油、上白糖、ごま油、すりごま、塩せんべい、薄力粉	水、食塩、こいくちしょうゆ、ウスターソース、米酢、米みそ、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー
5 土	ごはん 中華丼 豆腐とチンゲン菜の中華スープ オレンジ	〇菓子 ◎麦茶 ◎せんべい ◎麦茶	豚肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ、スイートコーン、パレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、塩せんべい	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、鉄分強化豆腐、食塩
7 月	ごはん 秋味ボークカレー コールスローサラダ(パリパリ麺) バナナ	〇菓子 〇牛乳 ◎焼いも ◎麦茶	豚かたロース、あさり、牛乳、	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、キャベツ、コーン缶、バナナ	うるち米、さつまいも、上白糖、調合油、インスタントラーメン(油揚げ・添付調味料等を含まない)、塩せんべい、	カレールー、米酢、食塩、
8 火	ごはん 三色そぼろ丼 ペイクレ里芋 はくさいとお麩のすまし汁	〇菓子 〇牛乳 ◎焼きそば(おやつ) ◎麦茶	高野豆腐、鶏ひき肉、牛乳、豚肉、かつお節	にんじん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米、上白糖、ごま油、さといも、かたくり粉、調合油、釜焼きふ、塩せんべい、中華めん	かつお・昆布だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、本みりん、中濃ソース
9 水	ごはん さわらのつけ焼き ジャーマンかぼちゃ キャベツと小松菜の味噌汁	〇菓子 〇牛乳 ◎レーズン蒸しパン ◎麦茶	さわら、牛乳、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、干しぶどう	うるち米、上白糖、調合油、塩せんべい、薄力粉	こいくちしょうゆ、合成清酒、ベーコン、コンソメ、鉄分強化豆腐、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー
10 木	食パン ミートボール ブロッコリーとコーンのツナサラダ 野菜クリームシチュー	〇菓子 〇牛乳 ◎ゼリー ◎麦茶	豚ひき肉、ツナ缶、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、キャベツ、青ピーマン、あおのり	食パン、かたくり粉、パン粉、調合油、じゃがいも、塩せんべい、うるち米	水、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、シチュールウ、合成清酒、食塩
11 金	非常食献立 ごはん カレー 野菜スープ	〇菓子 〇牛乳	牛乳		ビスコ	
12 土	ごはん 回鍋肉 もやしとコーンの中華スープ フルーツヨーグルト	〇菓子 〇牛乳 ◎マフィン(市販) ◎牛乳	豚かたロース、ヨーグルト、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、りょくとうもやし、スイートコーン、白桃缶、みかん缶、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、塩せんべい、イングリッシュマフィン	おろししょうが、おろしにんにく、米みそ、食塩、合成清酒、こいくちしょうゆ、鶏がらだし
14 月	ごはん 松風焼き ほうれん草ともやしの納豆和え じゃがいもと小松菜の味噌汁	〇菓子 〇牛乳 ◎鮭おにぎり ◎麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、かつお節、油揚げ、牛乳、さけ	たまねぎ、あおのり、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、こまつな、葉ねぎ、刻みのり	うるち米、かたくり粉、いりごま、じゃがいも、塩せんべい	米みそ、本みりん、合成清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、かつおだし、食塩、あられ
15 火	ごはん コーン入り蒸し団子 切干大根の炒め煮 白菜ときのこのすまし汁	〇菓子 〇牛乳 ◎カレートースト ◎牛乳	豚ひき肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、しいたけ、切干しだいこん、こまつな、はくさい、ぶなしめじ	うるち米、パン粉、かたくり粉、ごま油、調合油、上白糖、塩せんべい、ロールパン	水、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、カレーパン
16 水	ごはん 白身魚のコーンフライ れんこんのきんぴら 豆腐とチンゲン菜のスープ	〇菓子 〇牛乳 ◎スイートポテト ◎麦茶	たら、ベーコン、牛乳	れんこん、にんじん、チンゲンサイ、スイートコーン	うるち米、薄力粉、コーンフレーク、調合油、上白糖、いりごま、塩せんべい、さつまいも、オーツミルク	食塩、本みりん、こいくちしょうゆ、鉄分強化豆腐、鶏がらだし
17 木	うどん ちくわの磯辺揚げ 豚汁 オレンジ	〇菓子 〇牛乳 ◎とりそぼろおにぎり ◎麦茶	焼き竹輪、豚もも肉、油揚げ、牛乳、鶏ひき肉	あおのり、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、パレンシアオレンジ	うどん、薄力粉、調合油、さといも、ごま油、塩せんべい、うるち米、上白糖	鉄分強化豆腐、かつお・昆布だし、米みそ、合成清酒、こいくちしょうゆ、本みりん
18 金	ごはん ミートローフ キャベツバスタサラダ(和風ドレッシング) 小松菜のコンソメスープ	〇菓子 〇牛乳 ◎やさいも ◎牛乳	豚ひき肉、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん	うるち米、調合油、かたくり粉、上白糖、マカロニ、塩せんべい、さつまいも	食塩、水、トマトケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング、コンソメ

19 土	ごはん ハヤシライス ブロッコリーとコーンのツナサラダ キャベツのコンソメスープ	○菓子 ○牛乳 ◎お菓子 ◎麦茶	豚肉、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、キャベツ	うるち米、じゃがいも、食塩不使用バター、塩せんべい、コーンフレーク	ハヤシルー、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、食塩
21 月	ごはん くまちゃんカレー ツナコーンキャベツサラダ りんご	○菓子 ○牛乳 ◎クラッカーサンド ◎牛乳	豚ひき肉、あさり、鶏もも肉、牛乳、	たまねぎ、にんじん、焼きのり、キャベツ、きゅうり、スイートコーン	うるち米、じゃがいも、炒め油、かたくり粉、調合油、塩せんべい、ぎょうざの皮	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、マヨネーズ、クラッカー
22 火	ごはん おからツナバーグ もやしとほうれん草のナムル(ハム) 白菜ときのこのすまし汁	○菓子 ○牛乳 ◎にんじんクッキー ◎牛乳	鶏ひき肉、おから、ツナ缶、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、りょうとうもやし、ほうれん草、はくさい、ぶなしめじ、こまつな	うるち米、パン粉、かたくり粉、調合油、ごま油、すりごま、塩せんべい、薄力粉、上白糖、食塩不使用バター	水、こいくちしょうゆ、米みそ、ウスターソース、食塩、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー
24 木	ごはん マーボー豆腐 しらたきの中華風サラダ 大根とさつまいもの中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎餃子ピザ ◎麦茶	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、キャベツ、だいこん、スイートコーン、乾燥わかめ、いちごジャム	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、しらたき、すりごま、さつまいも、いりごま、塩せんべい	鉄分強化豆腐、おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、ハム、穀物酢、水、クラッカー
25 金	食パン チキンと野菜のグラタン じゃがいもと大豆のトマトスープ ブルーベリーヨーグルト	○菓子 ○牛乳 ◎誕生日ケーキ ◎麦茶	鶏もも肉、ピザ用チーズ、大豆、プレーンヨーグルト、牛乳、ブルーベリー	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、白桃缶、みかん缶、バナナ、スイートコーン、	食パン、マカロニ、じゃがいも、上白糖、塩せんべい、うるち米	ホワイトソース、ベーコン、トマトピューレー、コンソメ
26 土	ごはん 豚肉と春雨の中華煮 チンゲン菜ともやし中華スープ バナナ	○菓子 ◎麦茶 ◎菓子 ◎麦茶	豚肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、りょうとうもやし、スイートコーン、バナナ	うるち米、はるさめ、ごま油、塩せんべい	おろししょうが、鶏がらだし、食塩、
28 月	ごはん 中華丼 にんじんとれんこんの中華サラダ 小松菜の中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎大学芋 ◎麦茶	豚肉、ロースハム、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、れんこん、こまつな	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、いりごま、塩せんべい、さつまいも、揚げ油	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、穀物酢
29 火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース炒め ポテトサラダ キャベツと小松菜のコンソメスープ	○菓子 ○牛乳 ◎アメリカンドック ◎麦茶	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、ウインナーソーセージ	りんごジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな	うるち米、かたくり粉、炒め油、上白糖、じゃがいも、塩せんべい、調合油、薄力粉	おろしにんにく、おろししょうが、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、マヨネーズ、コンソメ、ベーキングパウダー
30 水	ごはん じゃこねぎふりかけ 鮭のムニエル 切干大根とハムのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎アップルパイ ◎牛乳	さけ、牛乳	長ねぎ、切干しいたけ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、りんご、レモン	うるち米、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター、調合油、上白糖、塩せんべい、春巻きの皮	こいくちしょうゆ、食塩、ハム、穀物酢、鉄分強化豆腐、かつお・昆布だし、米みそ

食育の第一歩

食材に触れる

調理することに関わる

お手伝いをする



関わる事で食に対しての食べる意欲や

感謝の気持ちを育て楽しむようになります

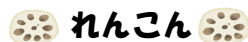
魔法の言葉＝ありがとうを心で思い

声に出して子供とお料理したり

食事をいただき楽しむことが大切です



旬のお野菜をいただく



れんこんの主成分はでんぷんでビタミンCや食物繊維が豊富

切り方によって食感が変わります

薄切りにすればシャキシャキとした食感

厚切りにしてゆでたり煮物にすればホクホクした食感も楽しめます。



かぼちゃは食物繊維が含まれ便秘対策に役立ちます

ビタミンCが含まれストレス、風邪などに対する

体の抵抗力を強くする働きがあります。