

令和2年11月予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	紅葉カレー フルーツヨーグルト	ミルク フレンチトースト	米 押し麦 じゃが芋 三温糖 食パン	鶏肉 ヨーグルト 卵 鶏ガラ ミルク	南瓜 れんこん 秋茄子 人参 玉葱 ピーマン パナナ	フルーツ	
4	水	もずく丼 小松菜の白和え 清汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 三温糖 醤油 片栗粉 ごま油 強力粉 粉黒糖	豆腐 卵 豚肉 ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もずく えのき ピーマン みかん ねぎ	フルーツ	
5	木	ご飯 カレイのから揚げ きんぴらごぼう ウンチェースープ フルーツ	ミルク 焼き芋	米 さつま芋 塩 小麦粉 ごま 三温糖 醤油 ごま油	カラスカレイ 枝豆 鶏ガラ ミルク	ウンチェー(空芯菜) 人参 ごぼう 糸こんにゃく みかん	フルーツ	
6	金	あわご飯 厚揚げと人参とにらの炒め ごま和え 肉だんごと白菜のスープ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ 塩 醤油 春雨 かたくり粉 じゃが芋 ミロ パター	豚肉 卵 厚揚げ 鶏ガラ ミルク	からし菜 南瓜 人参 にら 白菜 スイートコーン パセリ 梨	フルーツ	
7	土	鶏照り焼き丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 三温糖 醤油 パン ごま油	鶏肉 ミルク	玉葱 人参 ネギ にんにく バナナ	フルーツ	
9	月	納豆ご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク マフィン(卵抜き)	米 三温糖 醤油 みそ ミロ ホットケーキミックス パター	白す干し 豚肉 豆腐 納豆 油揚げ 生クリーム ミルク	南瓜 もやし ねぎ こんにゃく きざみ昆布 梨	フルーツ	
10	火	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンブキンスープ フルーツ	ミルク サンドウィッチ	米 マカロニ 小麦粉 塩 食パン マヨネーズ 菜種油	白身魚 卵 鶏ガラ ハム 生クリーム ミルク チーズ	南瓜 レタス 人参 きゅうり 長ネギ パセリ 柿	フルーツ	
11	水	わかめご飯 芋煮 きゅうり・ウインナーぼりぼり フルーツ	ミルク バナナおからケーキ	米 里芋 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス パター	豚肉 ウインナー 卵 おから ヨーグルト ミルク	きゅうり ごぼう ネギ しいたけ まいたけ わかめ パナナ みかん	フルーツ	
12	木	スパゲティミートソース 粉吹芋 スープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	スパゲティ トマトペースト ソース じゃが芋 米 塩 醤油 オリーブ油	合挽肉 粉チーズ 鶏ガラ 卵 鮭 ミルク	玉葱 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム レタス 焼きのり 梨	フルーツ	
13	金	さつま芋ご飯 秋鮭の紅葉揚げ みそ汁 茸のウンチェー炒め フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	米 さつま芋 ごま 小麦粉 ビスケット 塩 醤油 ごま油	秋鮭 油揚げ 生クリーム ヨーグルト ミルク 卵 ゼラチン	ウンチェー(空芯菜) 南瓜 ネギ もやし ごぼう マッシュルーム みかん	フルーツ	
14	土	ご飯 クリームシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 小麦粉 塩 三温糖 パン	鶏肉 生クリーム 鶏ガラ 卵 ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 クリームコーン マッシュルーム りんご	フルーツ	
16	月	あわご飯 焼き肉 ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 人参入りカップケーキ	米 あわ 三温糖 醤油 ホットケーキミックス みそ パター	豚肉 おから チキアギ 豆腐 卵 煮干し ミルク	チンゲン 人参 もやし にら わかめ ひじき 柿	フルーツ	
17	火	あわご飯 さんま蒲焼 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 片栗粉 砂糖 菜種油 ビスケット オレンジジュース	さんま 豆腐 煮干し ヨーグルト ミルク	ほうれん草 セロリ きゅうり 大根 トマト アガー 柿	フルーツ	
18	水	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 じゃが芋 砂糖 醤油 みそ パン いちごジャム	牛肉 油揚げ チーズ 煮干し ロースハム(無塩セキ) ミルク	春菊 ほうれん草 人参 玉葱 大根 G.P コーン 梨	フルーツ	
19	木	ウチナーズバ(沖縄そば) ナイムン(フルーツ) クマチナスルーネー(小松菜の白和え)	ミルク ジューシーニジリー(おにぎり)	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 砂糖 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 かつお ミルク	小松菜 ネギ 人参 にら ひじき えのき りんご	フルーツ	
20	金	弁当会		ミルク アメリカンドッグ	ホットケーキミックス ウインナー 卵 ミルク		フルーツ	
21	土	月見うどん フルーツ	ミルク グレープゼリー	うどん 塩 醤油	卵 油あげ 鳴戸 ミルク	ネギ パナナ わかめ	フルーツ	
24	火	感謝鶏カレー フルーツヨーグルト	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 じゃが芋 カレールウ 三温糖 さつま芋 菜種油	鶏肉 ヨーグルト 鶏ガラ ミルク	人参 玉葱 にんにく パナナ 黄桃 みかん	フルーツ	
25	水	パン おからグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン 塩 醤油 砂糖 米 みそ 砂糖 パター マカロニ	おから 鶏肉 チーズ 卵 豚肉 鶏ガラ ミルク	小松菜 レタス トマト 人参 玉葱 しめじ茸 きゅうり 焼きのり 柿	フルーツ	
26	木	麦ご飯 すき焼き風煮 カブの和え物 みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 押し麦 砂糖 醤油 コーンフレーク 巻き麩 菜種油	牛肉 厚揚げ 煮干し ミルク	ほうれん草 白菜 長ネギ カブ 人参 しらたき パナナ りんご	フルーツ	
27	金	誕生会		カルピス パースデーケーキ	米 小麦粉 ドレッシング ケーキ パター	豚肉 鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	レタス セロリ 人参 しめじ 玉葱 マッシュルーム トマト ぶどう 柿	フルーツ
28	土	マーボー茄子丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 かたくり粉 パン みそ ごま油	豆腐 豚肉 ミルク	人参 ネギ 舞茸 茄子 ネギ パナナ	フルーツ	
30	月	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク チョコカップケーキ	米 あわ 塩 醤油 ミロ ごま ホットケーキミックス オリーブ油	豚肉 油揚げ 豆腐 卵 煮干し ミルク	大根 小松菜 人参 G.P わかめ 玉葱 ネギ パナナ 柿	フルーツ	

管理栄養士 岸本弘子

栄養素たっぷりのキノコ🍄

秋の食材に欠かせないキノコ。 食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。 キノコを食べることで、便通も良くなります。 また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ ➡ 免疫力をサポート
- エリンギ ➡ 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。 歯ざわり抜群！
- エノキタケ ➡ 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

令和 2年11月 離乳食 予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	おやつ	
				中期	後期
2	月	鶏、南瓜、人参、茄子、ピーマンの軟らか煮 バナナヨーグルト ポテトスープ	鶏、南瓜、人参、茄子、ピーマンのみじん煮 バナナヨーグルト ポテトスープ	ぶるぶる卵黄トースト	プチフレンチトースト
4	水	もずく丼 そうめん汁 小松菜の白和え	もずく丼 そうめん汁 小松菜の白和え	アガラサーのきざみ	プチふくらアガラサー
5	木	白身魚の煮付け スープ こんにやく抜き軟らかきんぴらごぼう	煮魚のほぐし煮 スープ こんにやく抜き皮むき枝豆みじんきんぴらごぼう	つぶし芋	軟らか焼き芋
6	金	皮むき厚揚げと人参のだし煮 からし菜の煮浸し 肉だんごと白菜のスープ	皮むき厚揚げとみじん人参のだし煮 からし菜のみじん煮浸し ふわふわ肉だんごと白菜スープ	マッシュポテト	バター少なめベイクドポテト
7	土	豚肉と野菜たっぷりリゾット	豚肉と野菜たっぷりぽってりリゾット	パン粥	プチサンド
9	月	豆腐の両面焼き 南瓜のジャコの軟らか煮 豚肉ともやしと人参の清汁	豆腐のチョツと焼き 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参の清し汁	砂糖減 よれよれマフィン	砂糖減 プチマフィン
10	火	魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ	ほぐし魚煮つけ みじんきゅうり マカロニと人参のサラダ パンプキンスープ	パンのミルク煮	プチジャムサンド(ジャムは少々)
11	水	軟らか豚汁 芋煮 きゅうりスティック ウィンナー	軟らかみじん豚汁 芋煮 きざみきゅうり ウィンナー	甘さ控えめ しっとりバナナケーキ	甘さ控えめ ふくらバナナケーキ
12	木	きざみスパゲティのミートソースかけ マッシュポテト レタスのスープ	みじんスパゲティのミートソースとろとろ煮 マッシュポテト レタスのスープ	野菜入り鶏ガラスープ粥	野菜入り鶏ガラスープおじや
13	金	白身魚の紅葉煮 ウンチェーともやしの煮浸し 型抜き人参 ごぼうとネギの清し汁	ほぐし紅葉煮 ウンチェーともやしのみじん煮 軟らか人参みじん煮 ごぼうとネギの清し汁	りんごヨーグルト	りんごヨーグルト
14	土	鶏と野菜たっぷりのクリームスープ	みじん鶏と野菜のクリームスープ	おじや	雑炊
16	月	豚肉きざみ軟らか煮 チンゲンのお浸し 人参ともやしのきざみ煮 豆腐の清し汁	豚肉みじん煮 チンゲンの煮浸し 人参ともやしのみじん煮 豆腐の清し汁	人参軟らかケーキ	人参しっとりケーキ
17	火	白身魚の煮付け 大根ときゅうり和え きざみトマト 豆腐とほうれん草の清汁	煮魚のほぐし 大根ときゅうり和え みじんとマト 豆腐とほうれん草の清汁	オレンジゼリー	オレンジゼリー
18	水	軟らか肉じゃが ほうれん草の煮浸し 大根の清し汁	みじん肉じゃが ほうれん草のみじん煮浸し 大根の清し汁	パンのミルク煮	プチジャムサンド
19	木	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	ぽってり雑炊 茹きゅうりのみじん切り	おじや 茹きゅうりのきざみ
20	金	弁当会	煮魚のほぐし煮 鶏肉と野菜のみじん煮 スープ	蒸しパン	ウィンナー入り蒸しケーキ
21	土	月見うどん	月見うどん	おじや	雑炊
24	火	鶏肉じゃが風味 バナナヨーグルト和え みじんわかめのスープ	鶏肉とみじん野菜のぽってり煮 場なんヨーグルト みじんわかめスープ	つぶし芋	軟らか芋
25	水	鶏の野菜煮 野菜きざみサラダ 小松菜と人参のスープ	みじん鶏の野菜煮 野菜のみじんサラダ 小松菜と人参のスープ	みそ味 ぽってり粥(人参、小松菜入り)	みそ味 おじや(人参、小松菜入り)
26	木	しらたき抜き軟らかすき焼き風煮 カブとパインの軟らか煮 麩とネギの清し汁	しらたき抜きみじんすき焼き風煮 カブとパインのみじん煮 麩とネギの清し汁	つぶしコーンフレークインミルク	バナナ入りコーンフレークミルク
27	金	誕生会	みじん魚のクリーム煮 みじんブロッコリー 鶏と人参 玉葱のみじん煮 セロリスープ	スポンジのミルクかけ	ふくらスポンジケーキ
28	土	そばろ粥(舞茸抜き)	ぽってりそばろ粥(舞茸抜き)	パン粥	プチサンド
30	月	軟らか大根のそばろ煮 小松菜のお浸し きざみわかめと豆腐とネギの清し汁	みじん大根のそばろ煮 小松菜の煮浸し 豆腐とネギの清し汁	ミロしっとりケーキ	ミロ軟らかケーキ

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上省かれています。

管理栄養士 岸本弘子

さつま芋がおいしい季節になりました。 さつま芋には デンプンがたくさんあります。

からだがポカポカあたたまり、力がモリモリわいてきます。 ビタミンC もいっぱいです。

おなかの調子もよくなるんですよ。

おやつ や 離乳食にもっと取り入れましょう。