

令和2年11月 献立表

あじや保育園

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 紅芋サンド	米 押し麦 じゃが芋 紅芋 食パン ごま バター	鶏肉 ヨーグルト ミルク	南瓜 れんこん 秋茄子 人参 玉葱 ピーマン フルーツカクテル	フルーツ
4	水	もずく丼 小松菜の白和え 清し汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 三温糖 醤油 菜種油 強力粉 粉黒糖 そうめん	豚挽肉 卵 油揚げ 豆腐 ミルク	ピーマン パプリカ 小松菜 人参 もずく みかん	フルーツ
5	木	ご飯 カレイの唐揚げ きんぴらごぼう ウンチェースープ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ かたくり粉 砂糖 ビスケット オレンジジュース	カレイ 鶏ガラ	ごぼう 人参 枝豆 ウンチェー アガー 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	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 みかん	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 ジャムサンド	米 あわ 三温糖 菜種油 醤油 食パン いちごジャム	チキアギ 豚肉 白す干し 豆腐 うす揚げ 納豆 ミルク	昆布 南瓜 もやし ネギ 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	麦茶 ヨーグルトパイ	米 マカロニ 小麦粉 塩 ビスケット ストロベリーソース	白身魚 卵 ヨーグルト 生クリーム ミルク	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 きゅうりぼりぼり ウィンナー 芋煮 フルーツ	ミルク バナナおからケーキ	米 里芋 じゃが芋 醤油 ホットケーキミックス バター	鶏肉 ウィンナー 卵 おから ヨーグルト ミルク	きゅうり 大根 人参 ネギ ましたけ わかめ しめじ しいたけ 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	麦茶 おにぎり	スパゲティ トマトペースト ソース じゃが芋 米 醤油 オリーブ油	合挽肉 粉チーズ 鶏ガラ 卵 ツナ	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	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 フレンチトースト	米 さつまいも ごま 小麦粉 食パン 塩 醤油 ごま油	秋鮭 油揚げ ミルク 卵	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 パン	鶏肉 生クリーム 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 バナナ クリームコーン マッシュルーム	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 バター	豚肉 おから チキアギ 豆腐 卵 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 さんまの蒲焼き みそ汁 大根サラダ フルーツ	ミルク チンビン	米 あわ かたくり粉 砂糖 チンビンミックス 菜種油	さんま 豆腐 ミルク	大根 きゅうり セロリ りんご プチトマト ほうれん草 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 調理パン	米 じゃが芋 砂糖 醤油 みそ パン	牛肉 油揚げ ミルク	春菊 ほうれん草 人参 玉葱 大根 レタス G.P コーン 梨	フルーツ
19	木	ウチナーそば(沖縄そば) ナイムン(フルーツ) クマチナスナー(小松菜の白和え)	麦茶 ジュース(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 チョコカップケーキ	ホットケーキミックス バター チョコチップ ミロ 砂糖	卵 ミルク		フルーツ
21	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ バナナ	フルーツ
24	火	感謝鶏カレー フルーツヨーグルト	ミルク 豆腐のスコーン	米 じゃが芋 カレールウ ホットケーキミックス 菜種油	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 ミルク	人参 玉葱 にんにく バナナ 桃缶 みかん缶	フルーツ
25	水	パン マカロニグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	麦茶 みそにぎり	ロールパン 塩 醤油 砂糖 米 ごま みそ マカロニ	ささみ 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 すき焼き煮 カブの和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 押し麦 砂糖 醤油 コーンフレーク 巻き麩 菜種油	牛肉 豆腐 ミルク	ほうれん草 白菜 長ネギ カブ 人参 しらたき りんご	フルーツ
27	金	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 小麦粉 ドレッシング ケーキ バター パン粉	鶏肉 豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン ミルク	ブロッコリー レタス セロリー 人参 マッシュルーム しめじ 柿 ぶどう	フルーツ
28	土	マーボ秋茄子丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 みそ パン ごま油	豆腐 豚肉 ミルク	秋長茄子 人参 ネギ 舞い茸 みかん	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 焼き芋	米 あわ 塩 醤油 ごま オリーブ油 さつまいも	豚肉 油揚げ 豆腐 卵 ミルク	大根 小松菜 人参 G.P わかめ 玉葱 ネギ バナナ 柿	フルーツ

栄養士 岸本弘子 作成

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 離乳食献立表

あじや保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ	
					中期	後期
2	月	鶏、南瓜、人参、茄子、ピーマンの軟らかカレー フルーツヨーグルト 清し汁	鶏、南瓜、人参、茄子、ピーマンの軟らかカレー フルーツヨーグルト 清し汁	鶏と人参のつぶし煮 茄子とピーマンどろどろ煮 南瓜ペースト フルーツヨーグルト 清し汁	軟らか紅芋茶巾	食パントースト
4	水	きざみもずく丼 小松菜のきざみ白和え きざみそうめん汁	みじんもずく丼 小松菜のみじん白和え みじんそうめん汁	白身魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 みじんそうめん汁	蒸しパン	黒糖減アガラサー
5	木	きざみカレイの唐揚げ ウンチェーのスープ こんにやく抜き軟らかきんぴらごぼう	みじんカレイの唐揚げ ウンチェースープ こんにやく抜き皮むき枝豆みじんきんぴらごぼう	すりつぶし煮魚 枝豆と玉葱のマッシュ 南瓜のマッシュ 清し汁	蒸しパン	ミニオレンジゼリー
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 からし菜の煮浸し ふわふわ肉だんごと白菜スープ	豚肉のくず煮すりつぶし からし菜のどろどろ煮 人参のペースト 白菜のスープ	マッシュポテト	ベイクドポテト
7	土	きざみ鶏肉の照り焼き丼 清し汁	みじん鶏肉の照り焼き丼 清し汁	豚肉と野菜のすりつぶし煮 清し汁	根菜入りおじや	調理パン
9	月	こんにやく抜ききざみ昆布イリチー 南瓜とジャコのきざみ煮 もやしと豆腐のみそ汁	こんにやく抜きみじん昆布イリチー 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと豆腐のみそ汁	ジャコのすり流し もやしと人参のどろどろ煮 南瓜のペースト 清し汁	食パントースト	プチジャムサンド(ジャムは少々)
10	火	魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ	ほぐし魚のバター炒め煮 みじんきゅうり マカロニと人参の卵サラダ パンプキンスープ	魚のとろとろ煮 マカロニと人参のミルク煮 きゅうりのペースト パンプキンスープ	蒸しパン	ミニヨーグルトゼリー
11	水	ボイルウインナーときゅうり きざみ根菜の清し汁	きざみボイルウインナーときゅうり みじん根菜の清し汁	魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	甘さ控えめ しっとりバナナケーキ	甘さ控えめ ふっくらバナナケーキ
12	木	きざみスパゲティのミートソースかけ ポテトのミルク煮 レタスと卵のスープ	みじんスパゲティのミートソースととろとろ煮 マッシュポテト レタスと卵黄のスープ	スパゲティのつぶし煮のトマトミートペーストかけ どろどろポテト レタススープ	ころころおにぎり	ころころツナおにぎり
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	魚のすりつぶし紅葉煮 人参ペースト ウンチェーのすりつぶし ごぼうの清し汁	食パントースト	プチフレンチトースト
14	土	鶏と野菜たっぷりのクリームシチュー 清し汁	みじん鶏と野菜のクリームシチュー 清し汁	鶏のすりつぶしマッシュポテトスープ ブロッコリーのすりつぶし	野菜入りおじや	調理パン
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	豚肉のすりつぶし煮 人参ともやしのどろどろ煮 チンゲンのペースト 清し汁	人参軟らかケーキ	人参しっとりケーキ
17	火	白身魚の蒲焼き 大根ときゅうり、トマトの和え物 豆腐とほうれん草の清し汁	煮魚のほぐし煮 大根ときゅうり、トマトの和え物 豆腐とほうれん草の清し汁	すりつぶし煮魚 大根ときゅうり、トマトの和え物 ほうれん草のどろどろ清し汁	蒸しパン	きざみチンピン
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	豚肉とじゃが芋のつぶし煮 人参マッシュ ほうれん草のどろどろ煮 大根の清し汁	根菜入りおじや	調理パン
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	小松菜と野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	根菜入りおじや	ころころジュシーおにぎり
20	金	弁当会			蒸しパン	ミニカップケーキ
21	土	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入りくたくたうどん	白身魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 くたくたうどん	野菜入りおじや	調理パン
24	火	きざみチキンカレー フルーツヨーグルト 清し汁	みじんチキンカレー フルーツヨーグルト 清し汁	鶏肉のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 フルーツヨーグルト 清し汁	蒸しパン	ミニ豆腐のスコーン
25	水	きざみマカロニグラタン きざみ鶏サラダ 小松菜と人参のスープ	みじんマカロニグラタン みじん鶏サラダ 小松菜と人参のスープ	鶏の煮つぶし 小松菜と人参のスープ 二色ペースト(トマト、きゅうり)ブロッコリーどろどろ煮	根菜入りおじや	ころころあぐらみそおにぎり
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	豆腐のどろどろ煮 ほうれん草のうらごし 人参とカブのおろし煮 おろし麩とネギの清し汁	つぶしコーンブレイクインミルク	コーンブレイクミルク
27	金	きざみ和風ミートローフ きざみグリーンサラダ セロリースープ	みじん和風ミートローフ みじんグリーンサラダ セロリースープ	魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	スポンジのミルクかけ	ふっくらスポンジケーキ
28	土	きざみマーボーなす丼 清し汁	みじんマーボーなす丼 清し汁	魚のどろどろ煮 根菜の軟らか煮 清し汁	根菜入りおじや	調理パン
30	月	軟らか大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し きざみわかめと豆腐とネギの清し汁	みじん大根のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 豆腐とネギの清し汁	大根と豚肉のすりつぶし煮 人参マッシュ 小松菜のペースト すりつぶしネギの清し汁	つぶし芋	軟らか焼き芋

☆ 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。

栄養士 岸本弘子 作成

さつまいがおいしい季節になりました。 さつまいには 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。