

令和3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		
1	月	紅葉カレー フルーツヨーグルト	ミルク さつまいも揚げ団子	米 押し麦 じゃが芋 カレールウ さつまいも バター 白玉粉	鶏肉 ヨーグルト 鶏ガラ ミルク	れんこん 南瓜 秋茄子 ピーマン バナナ フルーツカクテル	フルーツ	
2	火	あわご飯 さんまの蒲焼 大根サラダ みそ汁 フルーツ	麦茶 紅芋アイス	米 あわ かたくり粉 砂糖 背油 みそ 砂糖	さんま 豆腐 煮干し ミルク	ほうれん草 大根 きゅうり セロリ トマト りんご 柿	フルーツ	
4	木	あわご飯 厚揚げと人参とニラの炒め ごま和え 肉だんごと白菜のスープ フルーツ	ミルク ボンデケーキ	米 あわ 春雨 かたくり粉 塩 白玉粉 H.M 砂糖 ごま油	豚肉 卵 厚揚げ チーズ 鶏ガラ ミルク	からし菜 白菜 南瓜 人参 にはら しいたけ スイートコーン 梨	フルーツ	
5	金	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 あわ 巻き麩 みそ 強力粉 粉黒糖 菜種油	おから 豚肉 ツナ 煮干し ミルク	人参 もやし にはら 玉葱 生姜 アーサ 南瓜 みかん	フルーツ	
6	土	焼きそば フルーツ	ミルク スティックパン	焼きそば麺 焼きそばソース パン	豚肉 ミルク	ピーマン 玉葱 人参 キャベツ バナナ	フルーツ	
8	月	スパゲティミートソース ブロッコリーのミモザサラダ 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 米 塩 オリーブ油	鮭 豚肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 人参 玉葱 ピーマン わかめ パセリ りんご	フルーツ	
9	火	納豆ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 じゃが芋 砂糖 醤油 みそ ビスケット オレンジジュース	豚肉 油揚げ 納豆 煮干し ミルク	春菊 ほうれん草 G.P 糸こんにゃく 大根 ネギ 人参 玉葱 アガー 柿	フルーツ	
10	水	あわご飯 おからハンバーグ レパニラ炒め 中華スープ フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 塩 トマトケチャップ さつまいも 三温糖 じゃが芋 油	おから レバー 卵 鶏ガラ ミルク	にはら パプリカ もやし 人参 わかめ 南瓜 にんにく みかん	フルーツ	
11	木	あわご飯 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 タンナファクル	米 あわ みそ 醤油 三温糖 小麦粉 黒糖 菜種油	豚肉 チキアギ うす揚げ 豆腐 白す干し 煮干し ミルク	きざみ昆布 南瓜 もやし ネギ こんにゃく 梨	フルーツ	
12	金	さつまいもご飯 秋鮭の紅葉揚げ 清し汁 茸のウンチェー炒め フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 炒りごま 小麦粉 みそ さつまいも パン	秋鮭 油揚げ 卵 煮干し ミルク	ウンチェー(空芯菜) 人参 ネギ マッシュルーム ごぼう パセリ りんご	フルーツ	
13	土	鶏照り焼き丼 フルーツ	ミルク フルーツゼリー	米 三温糖 醤油 ごま油	鶏もも肉 ミルク	玉葱 人参 ネギ バナナ	フルーツ	
15	月	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 小麦粉 デミグラスソース ソース さつまいも ごま 砂糖 マヨネーズ	豚肉 卵 いらこ 鶏ガラ ミルク	小松菜 パプリカ 玉葱 人参 パセリ マッシュルーム きゅうり みかん	フルーツ	
16	火	ご飯 カレイのからあげ きんぴらごぼう ウンチェースープ フルーツ	ミルク メロンパン	米 小麦粉 三温糖 醤油 菜種油 パン	カレイ 枝豆 鶏ガラ ミルク	ウンチェー 人参 ごぼう 糸こんにゃく 梨	フルーツ	
17	水	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ ほうれんそうのソテー 豚汁 フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 里芋 みそ 砂糖 ミロ じゃがいも バター	ちくわ チーズ 豚肉 卵 煮干し ミルク	わかめ ほうれんそう コーン ごぼう 大根 人参 ネギ バナナ 柿	フルーツ	
18	木	誕生会		カルピス パースデーケーキ	米 オリーブ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース ケーキ	豚肉 チーズ ベーコン ウインナー カルピス	玉葱 人参 レタス トマト セロリ 梨	フルーツ
19	金	弁当会		ぶどうジュース ウインナーのパイロール	パイシート トマトケチャップ	ウインナー	ぶどうジュース	フルーツ
20	土	ご飯 クリームシチュー フルーツ	ミルク きなこフレークパン	ご飯 じゃが芋 小麦粉 パン	鶏肉 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 コーン マッシュルーム バナナ	フルーツ	
22	月	カツカレー フルーツ	ミルク バナナおからケーキ	米 じゃが芋 カレールウ バター パン粉 小麦粉 ベーキングパウダー	豚肉 鶏ガラ 卵 おから ミルク	玉葱 人参 にんにく 青切りみかん バナナ	フルーツ	
24	水	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ 粉吹芋 もずくスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ じゃが芋 砂糖 醤油 H.M かたくり粉 バター ごま	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり レタス りんご もずく ネギ みかん	フルーツ	
25	木	麦ご飯 すき焼き 大根の和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 押し麦 巻き麩 酢 砂糖 みそ 醤油	豚肉 豆腐 煮干し ミルク	ほうれん草 白菜 長ネギ しらたき 大根 ネギ 人参 りんご	フルーツ	
26	金	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 砂糖 ドレッシング	豚肩ロース 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし ミルク	小松菜 人参 ネギ ひじき えのき りんご	フルーツ	
27	土	マーボ秋茄子丼 フルーツ	ミルク きりんパン	米 みそ 醤油 砂糖 かたくり粉 ごま油 パン	豚肉 豆腐 ミルク	秋長茄子 人参 舞い茸 バナナ	フルーツ	
29	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 紅芋チップス	米 あわ 塩 醤油 かたくり粉 紅芋 三温糖 菜種油	豆腐 豚肉 油揚げ 煮干し ミルク	小松菜 大根 人参 玉葱 わかめ グリンピース ネギ みかん	フルーツ	
30	火	パン マカロニグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	ミルク みそおにぎり	ロールパン 塩 醤油 マカロニ じゃがいも みそ 砂糖 ごま バター	卵 ベーコン チーズ 豚肉 鶏ガラ ミルク	トマト レタス きゅうり 玉葱 人参 しめじ 小松菜 焼きのり 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 3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)	前期 (ごっくん)	おやつ
					中期 後期
1	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 ポテトとたまねぎのスープ	鶏、南瓜、人参、茄子、ピーマンのみじん煮 柿ヨーグルト ポテトスープ	鶏と人参のつぶし煮 茄子とピーマンどろろ煮 南瓜ペースト 柿ヨーグルト ポテトスープ	軟らかさつま芋茶巾 さつま芋の輪切り
2	火	白身魚の煮付け 大根サラダ 豆腐とほうれん草の清し汁	煮魚のほぐし煮 大根ときゅうりヨーグルト和え みじんトマト 豆腐とほうれん草の清し汁	すりつぶし煮魚 大根ときゅうりヨーグルト和え トマトペースト ほうれん草のどろろスープ	おじや 蒸しパン
4	木	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	豚肉のくず煮すりつぶし からし菜のどろろ煮 人参のペースト 白菜のスープ	ホットケーキのミルクかけ ぷちホットケーキ
5	金	豚肉のきざみ軟らか煮 おからとツナ抜き軟らか煮 みそ汁	豚肉とみじん軟らか煮 南瓜の茶巾 もやし人参にらのみじん煮 麩の清し汁	豚肉のすりつぶし煮 ニラともやしと人参のつぶし煮 南瓜ペースト 麩の清し汁	アガラサーのきざみ ぷちふっくらアガラサー
6	土	軟らか焼きそば フルーツ スープ	みじんリゾット 人参とネギのスープ	どろろリゾット 人参ペーストスープ	卵、人参、きゅうりのパン粥 プチサンド
8	月	きざみスパゲティのミートソースかけ ブロッコリーサラダ スープ	みじんスパゲティのミートソースととろろ煮 ポイルブロッコリー 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 ブロッコリーのマッシュ スープ	野菜粥 野菜おじや
9	火	軟らか肉じゃが ほうれん草の煮浸し 大根の清し汁 納豆	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 ほうれん草のどろろ煮 大根の清し汁	おろし人参入り蒸しパン 人参入り蒸しパン
10	水	レバーの軟らか煮 きざみ野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	鶏レバーのくず煮 みじん野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	鶏レバーのペースト ブロッコリーのペースト 黄パプリカのどろろ煮 南瓜とじゃが芋の汁	つぶし芋 軟らか焼き芋
11	木	豚肉と野菜の軟らか煮 南瓜とジャコの軟らか煮 豆腐の清し汁	豆腐のチョットと両面焼き 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参とネギの清し汁	ジャコのすり流し もやしと人参のどろろ煮 南瓜のペースト ネギの清し汁	黒糖減 しょりタンナファクル 黒糖減 プチタンナファクル
12	金	白身魚の紅葉煮 ウンチェーと人参ともやしの煮浸し 清し汁	ほぐし紅葉煮 カンダパ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 カンダパーのすりつぶし ごぼうの清し汁	ジャムサンドのきざみ プチジャムサンド(ジャムは少々)
13	土	鶏と野菜の軟らか煮 フルーツ スープ	鶏と野菜のみじんシチュー フルーツ	鶏と野菜のすりつぶしシチュー フルーツ	豆腐とおろし人参とチーズの粥 おろし人参とチーズの豆腐パイ
15	月	豚肉と野菜入りトマト風味 軟らかサラダ スープ	牛肉と野菜入りみじんトマト風味 軟らかきざみサラダ 野菜スープ	牛肉と野菜入りすりつぶしトマト風味 きゅうりとパプリカのすりおろし煮 野菜スープ	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り
16	火	カレーの軟らか煮 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	カレーほぐしと南瓜の豆乳煮 セロリースープ 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 すりつぶしセロリースープ	おじや プチジャムサンド(ジャムは少々)
17	水	軟らか豚汁 煮魚 ほうれん草のお浸し	軟らかみじん豚汁 里芋のぼってり煮 からし菜の煮浸し みじんチーズ	豚肉と大根のすり流し汁 からし菜のすりつぶし ごぼうと人参のどろろ煮	甘さ控えめ しょりバナナケーキ 甘さ控えめ ふっくらバナナケーキ
18	木	誕生会		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	スポンジのミルクかけ ふっくらスポンジケーキ
19	金	弁当会		白身魚のほぐし煮 白菜のスープ みじんチンゲンと卵のふわふわ炒め	マッシュポテト バター少なめベイクドポテト
20	土	鶏と野菜たっぷりのクリームシチュー スープ フルーツ	みじん鶏と野菜のクリームスープ	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	豚肉と野菜のみそ粥 豚肉と野菜のおじや
22	月	野菜の軟らか煮 豚肉のみじん煮 スープ	鶏とみじん野菜のぼってり煮 柿とバナナのヨーグルト和え ネギと卵黄のスープ	鶏肉と玉葱のすりつぶし煮 柿ヨーグルト 人参とポテトのどろろ煮 ネギのスープ	卵ボーロ バナナ マンナ バナナ
24	水	レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・りんご・レタスの茹添え スープ	鶏レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・りんごのみじん添え スープ	鶏レバーペースト りんごのすりつぶし きゅうりのどろろ煮 ポテトペースト スープ	絹ごし人参ペーストかけ ふっくら豆腐スコーン人参ペーストかけ
25	木	しらたき抜き軟らかすき焼き風煮 大根の軟らか煮 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	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク
26	金	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	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 セロリースープ	魚のクリーム煮つぶし セロリースープ 二色ペースト(トマト、きゅうり)ブロッコリーどろろ煮	ぼってり雑炊 茹きゅうりのみじん切り おじや 茹きゅうりとのかざみ
27	土	そぼろ粥(舞い茸抜き) スープ	ぼってりそぼろ粥(豆腐と舞い茸抜き) 卵黄と水菜のスープ	どろろ野菜粥 卵黄と水菜のスープ	ぶるぶる卵黄トースト プチフレンチトースト
29	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	軟らか紅芋の動物型抜き 紅芋の動物型抜き
30	火	鶏とマカロニ・玉葱の軟らか煮 野菜きざみサラダ じゃが芋のスープ	みじん鶏のクリーム煮 野菜のみじんサラダ 小松菜と人参のスープ	鶏のすりつぶし煮 トマトのペースト 小松菜ペースト 人参スープ	みそ味 ぼってり粥(人参、小松菜入り) みそ味 おじや(人参、小松菜入り)

☆ 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 テンションがたかさんあります。
からだがかかかあたたまり、力がもりもりわいてきます。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。