

令和3年11月予定献立表

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	
1	月	紅葉カレー フルーツヨーグルト	ミルク 焼き芋	米 押し麦 ジャが芋 カレールー さつま芋	鶏肉 ヨーグルト 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 さんまの蒲焼き 大根サラダ みそ汁 フルーツ	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	さんま 豆腐	ほうれん草 大根 きゅうり セロリー トマト アガー 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 ホットケーキミックス	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 ミルク	人参 もやし にはら 玉葱 生姜 南瓜 みかん	フルーツ
6	土	クリームシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	パン ジャが芋 小麦粉 塩 バター 米	鶏肉 鶏ガラ 生クリーム 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
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	麦茶 ふりかけおにぎり	スパゲティ トマトペースト 米 塩 オリーブ油	豚肉 卵 チーズ 鶏ガラ	ブロッコリー 人参 玉葱 ピーマン わかめ しそ パセリ りんご	フルーツ
9	火	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 ジャが芋 砂糖 醤油 みそ ホットケーキミックス バター	豚肉 油揚げ 豆腐 ミルク	春菊 ほうれん草 糸こんにゃく 大根 ネギ 人参 玉葱 柿	フルーツ
10	水	あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め 中華スープ フルーツ	ミルク マフィン	米 あわ 塩 トマトケチャップ ホットケーキミックス ジャが芋	おから レバー 卵 鶏ガラ 生クリーム 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 タンナファクルー	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 卵 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	芋ご飯 秋鮭の紅葉揚げ 清し汁 茸のカンダバー炒め フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 炒りごま 小麦粉 みそ 食パン いちごジャム さつま芋	秋鮭 油揚げ 卵 ミルク	ウンチュー(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	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 パン 菜種油	鶏肉 油揚げ ミルク	ネギ わかめ 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 デミグラソース さつま芋 砂糖 マヨネーズ	豚肉 いりこ ミルク	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 カレイの唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 かたくり粉 三温糖 醤油 パン 菜種油	カレイ 枝豆 鶏ガラ ミルク	ウンチュー 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 ほうれん草ソテー 豚汁 フルーツ	ミルク コーンフレック	米 里芋 みそ 砂糖 コーンフレック	ちくわ チーズ 豚肉 ミルク	わかめ ほうれん草 コーン ごぼう 大根 人参 ネギ 柿	フルーツ
18	木	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 小麦粉 塩 醤油 バター ケーキ	豚肉 チーズ ベーコン ミルク ウインナー	レタス トマト 人参 玉葱 セロリー 梨	フルーツ
19	金	弁当会	ミルク アメリカンドック	ホットケーキミックス 菜種油 マヨネーズ	卵 ウインナー ミルク		フルーツ
20	土	鶏照り焼き丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 三温糖 醤油 ごま油 パン	鶏もも ミルク	玉葱 人参 ネギ バナナ	フルーツ
22	月	感謝かつカレー フルーツ	ミルク オレンジケーキ	米 ジャが芋 カレールー 塩 醤油 小麦粉 パン粉	豚肉 卵 ミルク	玉葱 人参 にんにく みかん	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 粉吹き芋 もずくスープ フルーツ	ミルク チンビン	米 あわ ジャが芋 砂糖 醤油 かたくり粉 チンビンミックス	豚レバー 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 すき焼き煮 大根の和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋サンド	米 押し麦 巻き麩 酢 砂糖 食パン 紅芋 みそ	豚肉 豆腐 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	ウチナースバ(沖縄そば) ナイムン(フルーツ) クマチナスナー(小松菜の和え物)	麦茶 ジュシーニジリー(おにぎり)	沖縄そば 塩 醤油 酢 砂糖 ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし	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 調理パン	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 ネギ 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 ミルク	小松菜 大根 人参 玉葱 わかめ 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	麦茶 油みそおにぎり	ロールパン 塩 醤油 マカロニ みそ 砂糖 ごま バター	卵 ベーコン チーズ 鶏肉 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

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3年11月 離乳食予定献立表 (期)

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
1	月	鶏と野菜の軟らかカレー バナナヨーグルト 清し汁	鶏と野菜のみじん煮 バナナヨーグルト 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 バナナヨーグルト 清し汁	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 大根ときょうりの和え物 きざみトマト 豆腐とほうれん草の清し汁	煮魚のほぐし煮 大根ときょうりの和え物 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 大根ときょうりの和え物 トマトペースト ほうれん草のどろどろスープ	ビスケット オレンジゼリー	ビスケット オレンジゼリー
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 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	蒸しパン	蒸しパン
5	金	豚肉のきざみ軟らか煮 南瓜の軟らか煮 おからとツナ抜き軟らか煮 麩の清し汁	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 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 ぶちふっくらアガラサー	
6	土	鶏と野菜の軟らかシチュー フルーツ	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	根菜入りおじや 調理パン	
8	月	きざみスパゲティのミートソースかけ ブロッコリーのミモザサラダ スープ	みじんスパゲティのミートソースとろとろ煮 ボイルブロッコリー 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	ころころおにぎり	ころころおにぎり
9	火	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	プチ豆腐のスコーン	プチ豆腐のスコーン
10	水	きざみおからハンバーグ 野菜のみじん煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	みじんおからハンバーグ 野菜のみじん煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	魚のつぶし煮 ブロッコリーのペースト 黄パプリカのどろどろ煮 南瓜とじゃが芋の汁	プチマフィン	プチマフィン
11	木	きざみ昆布イリチー 南瓜とジャコの軟らか煮 豚肉ともやしと人参とネギの清し汁	みじん昆布イリチー 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どろ煮 南瓜のペースト 清し汁	根菜入りおじや 蒸しパン	
12	金	白身魚の煮付け カンダバーともやしの煮浸し 型抜き人参 ごぼうとネギの清し汁	白身魚の煮付け カンダバーともやしの煮浸し 軟らか人参みじん煮 ごぼうの清し汁	魚のすりつぶし紅葉煮 人参ペースト カンダバーのすりつぶし 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	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入りくたくたうどん	鶏肉入り煮つぶしうどん	おじや 調理パン	
15	月	豚肉と野菜入りトマト風味 軟らかスティックサラダ 野菜スープ	豚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	豚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	カレイの煮付け セロリーのスープ こんにやく抜き軟らかきんぴらごぼう	カレイのほぐし煮 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	調理パン	調理パン
17	水	軟らか豚汁 里芋の軟らか煮 ほうれん草のお浸し チーズの型抜き	軟らかみじん豚汁 里芋のぼつてり煮 ほうれん草の煮浸し みじんチーズ	ほうれん草のつぶし煮 大根のすり流し汁 ごぼうと人参のどろどろ煮	つぶしコーンフレーク コーンフレーク	
18	木	豚肉と人参 玉葱のきざみ煮 セロリースープ	豚肉と人参 玉葱のみじん煮 セロリースープ	魚のつぶし煮 人参と玉葱のどろどろ煮 セロリースープ	プチスポンジケーキ ふっくらスポンジケーキ	
19	金	弁当会			蒸しパン 蒸しパン	
20	土	鶏と野菜のきざみ丼 清し汁	鶏と野菜のみじん丼 清し汁	鶏と野菜のすりつぶし 清し汁	野菜入りおじや 調理パン	
22	月	豚肉と野菜の軟らかカレー 清し汁	豚肉とみじん野菜のぼつてり煮 清し汁	魚と玉葱のすりつぶし煮 清し汁	オレンジ蒸しパン オレンジ蒸しパン	
24	水	豚レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・りんごの茹添え 人参スープ	豚レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹ききゅうり・りんごのみじん添え スープ	魚のペースト りんごのすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	きざみチンピン きざみチンピン	
25	木	しらたき抜き軟らかすき焼き風煮 大根の軟らか煮 麩の清し汁	しらたき抜きみじんすき焼き風煮 大根のみじん煮 麩の清し汁	豆腐のどろどろ煮 ほうれん草のうらごし 人参と大根のおろし煮 清し汁	食パントースト 食パントースト	
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	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	ころころジュシーおにぎり ころころジュシーおにぎり	
27	土	そばろ粥(舞い茸抜き) 清し汁	ぼつてりそばろ粥(豆腐と舞い茸抜き) 清し汁	どろどろ野菜粥 清し汁	調理パン 調理パン	
29	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の清し汁	みじん大根のそばろ煮 小松菜の煮浸し 豆腐の清し汁	大根のすりつぶし煮 人参マッシュ 小松菜のペースト 清し汁	紅芋の軟らか煮 紅芋の軟らか煮	
30	火	きざみマカロニグラタン 野菜きざみサラダ 小松菜と人参のスープ	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	ころころ油みそおにぎり ころころ油みそおにぎり	

☆ 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。

栄養士 岸本弘子 作成

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。

からだがかかかあたたまり、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。