

# 令和4年11月の予定献立表

あじや保育園

日曜日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	火	あわごはん, おからハンバーグ 青菜としらすの中華炒め じゃがいものスープ, フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	豚ひき肉, おから, 卵, しらす, ベーコン, アガー	米, あわ, 片栗粉, じゃがいも	たまねぎ, ブロッコリー, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, えのき, しいたけ, キャベツ, りんご
2	水	沖縄そば, こまつなの白和え, フルーツ	麦茶 ジュースーおにぎり	三枚肉, かまぼこ, 豆腐	沖縄そば, 米	こねぎ, こまつな, にんじん, コーン, 梨, ひじき, いら
4	金	あわごはん, 魚の蒲焼き, 大根サラダ みそ汁, フルーツ	ミルク アガラサー	白身魚, ヨーグルト, 豆腐, 牛 乳	米, あわ, 強力粉	だいこん, きゅうり, セロリ, りんご, こまつな, 柿
5	土	クリームシチュー, フルーツ	ミルク 調理パン	鶏肉, 牛乳	米, じゃがいも, 小麦粉, パン	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, クリームコーン缶, ブロッコリー, パナナ
7	月	紅葉カレー, フルーツヨーグルト	ミルク 焼きとうもろこし	鶏もも, 牛乳, ヨーグルト	米, じゃがいも	れんこん, かぼちゃ, にんじん, なす, ピーマン, たまねぎ, りんご, みかん缶, もも缶, フルーツカクテル, とうも ろこし
8	火	わかめごはん, 豚汁 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー, フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	豚肉, ちくわ, チーズ, 牛乳, 豆腐	米, さといも, HM粉	わかめ, ごぼう, だいこん, にんじん, 長ネギ, からしな, ほうれんそう, たまねぎ, しめじ, コーン, りんご
9	水	あわごはん, レパニラ炒め 春雨サラダ, すまし汁, フルーツ	ミルク さつまいももち	レバー, ハム, 豆腐, 牛乳	米, あわ, 片栗粉, はるさめ, さつまいも	いら, にんじん, もやし, 黄ピーマン, こまつな, 赤ピーマ ン, きゅうり, 長ネギ, 梨
10	木	スパゲティミートソース ミモザサラダ, スープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉, 卵	スパゲッティ, じゃがいも, 米	たまねぎ, にんじん, GP, ブロッコリー, わかめ, 梅ひし お, 焼きのり, りんご
11	金	芋ごはん, 魚の紅葉揚げ きのこカンダバー和え すまし汁, フルーツ	ミルク チーズスティックパイ	白身魚, 卵, 豆腐, 牛乳, 粉 チーズ	米, さつまいも, 小麦粉, パイ 生地	かぼちゃ, しめじ, カンダバー, にんじん, もやし, だいこ ん, 柿
12	土	鶏の照焼き丼, フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも, 牛乳	米, パン	たまねぎ, にんじん, こねぎ, パナナ
14	月	あわごはん, 肉じゃが, 青菜の和え物 すまし汁, フルーツ	ミルク ボンデケーキ	豚肉, 豆腐, 牛乳, 粉チー ーズ	米, あわ, じゃがいも, しらす たき, 白玉粉, HM粉	たまねぎ, にんじん, GP, しゅんぎく, ほうれんそう, コーン, しめじ, 梨
15	火	あわごはん, クービリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁, フルーツ	ミルク オートミールクッキー	豚肉, さつまいも揚げ, 油揚げ, しらす, 牛乳, 卵	米, あわ, こんにゃく, オート ミール, 小麦粉	こんぶ, にんじん, かぼちゃ, キャベツ, たまねぎ, 梨
16	水	あわごはん, 魚のピカタ, 秋野菜ソテー キャベツスープ, フルーツ	ミルク スイートポテト	白身魚, 卵, 粉チーズ, ベー コン, 牛乳	米, あわ, 小麦粉, さつまい も, ごま	なす, にんじん, ブロッコリー, れんこん, キャベツ, コー ン, りんご
17	木	グファン(あわごはん) ミナダル(豚の黒ごまだれ蒸し) 麩チャンブルー, ウシル(汁物), フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚肉, 卵, ツナ水煮缶, 牛乳	米, あわ, ごま, 焼きふ, 小麦 粉	にんじん, いら, もやし, キャベツ, たまねぎ, 柿
18	金	鶏とこのこのピラフ クリームかけ 魚のチーズ焼き, 野菜サラダ オニオンスープ, フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏もも, 白身魚, チーズ, ベー コン, 牛乳	米, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, しめじ, えのき, ブ ロッコリー, レタス, トマト, きゅうり, りんご
19	土	肉うどん, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉, 牛乳	うどん, パン	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, パナナ
21	月	感謝カレー, フルーツヨーグルト	ミルク 芋いりこの甘露煮	鶏もも, ヨーグルト, 牛乳, 煮 干し	米, じゃがいも, さつまいも, ごま	たまねぎ, にんじん, りんご, GP, もも缶, みかん缶, フ ルーツカクテル
22	火	あわごはん, レバーの竜田揚げ キャロットサラダ もずくと豆腐スープ, フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	レバー, 豆腐, 牛乳, ヨーグル ト	米, あわ, 片栗粉, じゃがい も, HM粉	にんじん, きゅうり, キャベツ, レーズン, もずく, たまね ぎ, こねぎ, 柿
24	木	弁当会	麦茶 シソバクダン	すり身	米, 片栗粉	ゆかり
25	金	あわごはん, 肉団子と白菜スープ 厚揚げと野菜炒め, ごま和え, フルーツ	ミルク ハイクドポテト	豚ひき肉, 卵, 厚揚げ, 牛乳	米, あわ, はるさめ, 片栗粉, じゃがいも	しいたけ, はくさい, かぼちゃ, にんじん, いら, からし な, コーン, 梨
26	土	もずく丼, フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉, 牛乳	米, 片栗粉, パン	もずく, 黄ピーマン, 赤ピーマン, こねぎ, パナナ
28	月	ハヤシライス, ポリポリサラダ, フルーツ	ミルク コーンフレーク	豚肉, 牛乳	米, 小麦粉, コーンフレーク	たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト, GP, だいこん, 黄 ピーマン, きゅうり, りんご,
29	火	あわごはん, 豚のしょうがやき ひじきの炒め煮, みそ汁, フルーツ	ミルク チンビン	豚肉, レバー, 大豆缶, 牛乳	米, あわ, じゃがいも, 小麦粉	ブロッコリー, ひじき, にんじん, もやし, いら, キャベ ツ, 梨
30	水	あわごはん, 大根のそぼろあん 小松菜の煮浸し, みそ汁, フルーツ	ミルク 焼き芋	豚ひき肉, さつまいも揚げ, 油揚 げ, 豆腐, 牛乳	米, あわ, 片栗粉, さつまいも	だいこん, たまねぎ, にんじん, GP, こまつな, 長ネギ, 梨

作成:管理栄養士 幸正 直子

## “旬(しゅん)”のものを食べましょう ~根菜類編~

収穫の秋になりました。さつまいもやにんじん, れんこんといった根菜類と言われる土の下に出来る野菜類が旬の時期ですね。

根菜類は水分が少ないため, 生の状態だとかたいですが, 加熱すると柔らかくなって甘みも増しますよね。

かたい食感, 食物せんいがたくさんのでんぷんです。腸の動きを元気にしてくれて, ウンチの材料にもなります。

他にも, ビタミンCやビタミンEなど, 風邪に負けないための栄養素も入っています。寒さに負けない体作りのために, 旬のものをたくさん食べましょう!



# 令和4年11月 離乳食献立表

あじや保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (火) 昼	しらす ブロッコリー キャベツ	しらすと野菜煮 スープ	しらす, キャベツ, にんじん たまねぎ		煮込みハンバーグ しらすと野菜煮 スープ	豚ひき肉, たまねぎ, ブロッコリー しらす, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ じゃがいも, キャベツ
おやつ		野菜粥	五分かゆ, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, じゃがいも		野菜粥	たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, じゃがいも
2日 (水) 昼	豆腐 こまつな コーン	沖縄そば 野菜の白和え	沖縄そば, 豚肩ロース 絹ごし豆腐, こまつな, スイートコーン		沖縄そば 野菜の白和え	沖縄そば, 豚肩ロース, こねぎ 絹ごし豆腐, こまつな, スイートコーン
おやつ		野菜粥	五分かゆ, にんじん		ごろごろジュシーおにぎり	豚ひき肉, にんじん, たら, ほしひじき
4日 (金) 昼	白身魚 こまつな だいこん	魚と大根煮 清し汁	白身魚, だいこん, こまつな, きゅうり 絹ごし豆腐		魚の蒲焼き だいこんサラダ みそ汁	白身魚 だいこん, きゅうり, セロリ, りんご こまつな, 絹ごし豆腐, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		蒸しパン	HM粉
5日 (土) 昼	たまねぎ ブロッコリー じゃがいも	鶏肉と野菜煮 清し汁	鶏肉, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, ブロッコリー かつおだし		クリームシチュー 清し汁	鶏肉, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, ブロッコリー, 牛乳 かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ, にんじん, じゃがいも		調理パン	パン
7日 (月) 昼	麩 かぼちゃ キャベツ	鶏肉と野菜煮 清し汁	鶏もも, にんじん, たまねぎ, なす, かぼちゃ かつおだし		鶏肉と野菜煮 清し汁	鶏もも, にんじん, たまねぎ, なす, かぼちゃ かつおだし
おやつ		コーンマッシュ	どうもろこし		焼きどうもろこし	どうもろこし
8日 (火) 昼	豆腐 にんじん だいこん	野菜のクタクタ煮 野菜の白和え	だいこん, にんじん 絹ごし豆腐, からしな, ほうれんそう		豚汁風 野菜の白和え 野菜のおかか煮	豚肩ロース, だいこん, にんじん, 長ネギ 絹ごし豆腐, からしな, ほうれんそう たまねぎ, ぶなしめじ, 糸かつお
おやつ		豆腐スコーン	絹ごし豆腐, HM粉		豆腐スコーン	絹ごし豆腐, HM粉
9日 (水) 昼	豆腐 こまつな きゅうり	レバーと野菜煮 清し汁	豚レバー, にんじん, 黄ピーマン, こまつな, 赤ピーマン 絹ごし豆腐		レバーニラ炒め 春雨サラダ 清し汁	豚レバー, たら, もやし, にんじん, 黄ピーマン 春雨, こまつな, 赤ピーマン, きゅうり 絹ごし豆腐, 長ネギ
おやつ		さつまいもマッシュ	さつまいも		さつまいもマッシュ	さつまいも
10日 (木) 昼	グリーンピース にんじん たまねぎ	ミモザ風野菜煮 野菜のトマト煮 おひものスープ	ブロッコリー, 卵 たまねぎ, にんじん, G.P, トマトペースト じゃがいも, カットわかめ		おひものスープ	梅風味おにぎり
おやつ		野菜粥	五分かゆ, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー		おひものスープ	梅風味おにぎり
11日 (金) 昼	豆腐 にんじん かぼちゃ	魚と野菜煮 清し汁	白身魚, にんじん, さつまいも, だいこん 絹ごし豆腐		魚の紅葉揚げ きのことカンダバー和え 清し汁	白身魚, かぼちゃ, 卵, 小麦粉 しめじ, カンダバー, にんじん, もやし, 梅びしお 絹ごし豆腐, だいこん
おやつ		蒸しパン	HM粉		蒸しパン	HM粉
12日 (土) 昼	たまねぎ にんじん じゃがいも	鶏肉と野菜煮 清し汁	鶏肉, たまねぎ, にんじん かつおだし		鶏と野菜煮 清し汁	鶏もも, たまねぎ, にんじん, こねぎ かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ, じゃがいも, かぼちゃ, ほうれんそう		調理パン	パン
14日 (月) 昼	グリーンピース にんじん コーン	肉と野菜煮 和え物 清し汁	豚肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, G.P ほうれんそう, コーン 絹ごし豆腐, かつおだし		肉じゃが 和え物 清し汁	豚肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, G.P ほうれんそう, コーン 絹ごし豆腐, かつおだし
おやつ		蒸しパン	HM粉		チーズ蒸しパン	粉チーズ, HM粉
15日 (火) 昼	しらす かぼちゃ キャベツ	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉, にんじん, かぼちゃ, キャベツ たまねぎ, みそ		クワイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁	こんが, 豚肉, にんじん, さつまいも, 油揚げ かぼちゃ, しらす キャベツ, たまねぎ, みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ, にんじん, かぼちゃ, たまねぎ		オートミールクッキー	オートミール, 卵, 小麦粉
16日 (水) 昼	白身魚 ブロッコリー なす	魚と野菜煮 キャベツスープ	白身魚, なす, にんじん, ブロッコリー キャベツ, コーン		魚のピカタ 秋野菜ソテー キャベツスープ	白身魚, 小麦粉, 卵, 粉チーズ なす, にんじん, ブロッコリー, れんこん キャベツ, コーン
おやつ		さつまいもマッシュ	さつまいも		スイーツポテト	さつまいも, 牛乳
17日 (木) 昼	たまねぎ にんじん キャベツ	肉と魚の野菜煮 みそ汁	豚肉, にんじん, もやし, ツナ水煮缶, キャベツ たまねぎ, みそ		焼肉 焼きたんぷる みそ汁	豚肉 焼きたんぷる, にんじん, もやし, たら, ツナ水煮缶 キャベツ, たまねぎ, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		蒸しパン	HM粉
18日 (金) 昼	白身魚 ブロッコリー きゅうり	魚のトマト煮 スープ	キングクリップ, トマト, ブロッコリー たまねぎ, レタス		魚のチーズ風味焼き 野菜のトマト煮 スープ	キングクリップ, 小麦粉, 粉チーズ, ブロッコリー トマト, きゅうり, レタス たまねぎ, えのき
おやつ		おじや風粥	五分かゆ, 鶏もも, たまねぎ, にんじん		おじや風粥	全かゆ, 鶏もも, たまねぎ, にんじん
19日 (土) 昼	にんじん たまねぎ ほうれんそう	肉うどん	うどん, 豚肉, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう		肉うどん	うどん, 豚肉, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう
おやつ		野菜粥	五分かゆ, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ		調理パン	パン
21日 (月) 昼	ヨーグルト たまねぎ じゃがいも	鶏肉と野菜あんかけ 清し汁	鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, 片栗粉 かつおだし		鶏肉と野菜あんかけ 清し汁	鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, 片栗粉 かつおだし
おやつ		ふかししいも	さつまいも		ふかししいも	さつまいも
22日 (火) 昼	豆腐 にんじん キャベツ	肉と野菜煮 もずくと豆腐スープ	豚レバー, じゃがいも, にんじん, きゅうり, キャベツ もずく, 絹ごし豆腐, たまねぎ		レバー入りマッシュ キャロットサラダ もずくと豆腐スープ	にんじん, じゃがいも にんじん, きゅうり, キャベツ もずく, 絹ごし豆腐, たまねぎ
おやつ		ヨーグルト蒸しパン	ヨーグルト, HM粉		ヨーグルト蒸しパン	ヨーグルト, HM粉
24日 (木) 昼	弁当会					
おやつ		野菜粥	五分かゆ, にんじん, かぼちゃ, たまねぎ		おにぎり	米, ゆかり
25日 (金) 昼	かぼちゃ にんじん はくさい	肉団子と野菜スープ 豆腐と野菜煮	豚ひき肉, はくさい, かぼちゃ 豆腐, にんじん		肉団子と白菜スープ 厚揚げと野菜炒め	豚ひき肉, はくさい, かぼちゃ, はるさめ 厚揚げ, にんじん, たら
おやつ		マッシュポテト	じゃがいも		マッシュポテト	じゃがいも
26日 (土) 昼	かぼちゃ キャベツ じゃがいも	肉と野菜あんかけ 清し汁	豚ひき肉, 黄ピーマン, 赤ピーマン, 片栗粉 かつおだし		もずく丼 清し汁	もずく, 豚ひき肉, 黄ピーマン, 赤ピーマン, 片栗粉 かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ, かぼちゃ, キャベツ, じゃがいも		調理パン	パン
28日 (月) 昼	たまねぎ にんじん だいこん	野菜のトマト煮 清し汁	トマト缶, たまねぎ, にんじん, G.P かつおだし		豚肉のトマト煮 野菜のココロ煮 清し汁	豚肉, トマト缶, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, G.P 野菜のココロ煮, きゅうり かつおだし
おやつ		パン粥	食パン耳なし, 卵, レタス		卵ロール	食パン耳なし, 卵, マヨネーズ
29日 (火) 昼	大豆 ブロッコリー キャベツ	大豆と野菜煮 スープ	大豆缶, にんじん, ブロッコリー キャベツ		豚肉野菜あん ひじきと野菜煮 スープ	豚肩ロース, ブロッコリー, 片栗粉 ほしひじき, 大豆缶, にんじん, たら キャベツ, もやし
おやつ		蒸しパン	HM粉		蒸しパン	HM粉
30日 (水) 昼	グリーンピース こまつな だいこん	大根のそぼろあん 野菜の白和え	鶏ひき肉, だいこん, G.P 絹ごし豆腐, こまつな		鶏ひき肉, だいこん, G.P 野菜の白和え スープ	鶏ひき肉, だいこん, G.P 絹ごし豆腐, こまつな にんじん, たまねぎ
おやつ		ふかししいも	さつまいも		ふかししいも	さつまいも

☆主食(おかゆ), フルーツ, ミルクは紙面上書いています

作成: 管理栄養士 幸正 直子