

# 令和4年11月の予定献立表

ガジマル保育園

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、さんまの蒲焼き、大根サラダ、すまし汁、フルーツ	ミルク タンナーファクルー	さんま、ヨーグルト、豆腐、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉	だいこん、きゅうり、セロリ、りんご、こまつな、柿
2	水	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	ミルク 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、牛乳、ゼラチン	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
4	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 バイクドポテト	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、にら、こまつな、コーン、梨
5	土	クリームシチュー フルーツ	ミルク 芋パン	鶏むね、牛乳、卵	米、あわ、じゃがいも、小麦粉、食パン	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、バナナ
7	月	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、ホットケーキミックス	わかめ、ごぼう、だいこん、にんじん、長ネギ、からし菜、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、コーン、りんご
8	火	紅葉カレー、 フルーツヨーグルト	ミルク コーンフレーク	鶏もも、ヨーグルト、牛乳	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、みかん、カクテル
9	水	あわごはん、レバニラ炒め、春雨サラダ、すまし汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	レバー、ロースハム、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、さつまいも	にら、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	ミルク ゆかりおにぎり	豚挽肉、卵、牛乳	スパゲッティ、じゃがいも、片栗粉、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、わかめ、キウイ
11	金	沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ	ミルク ジューシーおにぎり	豚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、梨、塩こんぶ、にら
12	土	鶏の照焼き丼、フルーツ	ミルク スティックパン	鶏もも、牛乳	米、パン	たまねぎ、にんじん、こねぎ
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 ボンデケージョ	牛肉、豆腐、牛乳、粉チーズ	米、あわ、じゃがいも、しらたき、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、キウイ
15	火	あわごはん、クーブイリチー、かぼちゃのじゃこがらめ、みそ汁、フルーツ	ミルク きなこラスク	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、しらす、牛乳、きな粉	米、あわ、こんにゃく、食パン	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)、ミヌダル(豚の黒ごまだれ蒸し)、麩チャンプルー、ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク アガラサー	豚肉、卵、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、ごま、焼きふ、強力粉	にんじん、にら、もやし、キャベツ、たまねぎ、柿
18	金	<b>弁当会</b>	ミルク ウインナーパイロール	ウインナー、牛乳	パイ生地	
19	土	もずく丼、フルーツ	ミルク きりんパン	卵、豚ひき肉、牛乳	米、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、バナナ
21	月	感謝カレー フルーツヨーグルト	ミルク チーズスティックパイ	鶏もも、ヨーグルト、卵、牛乳、煮干し	米、じゃがいも、パイ生地	たまねぎ、にんじん、りんご、GP、もも缶、キウイ、フルーツカクテル
22	火	<b>くわっちー会</b>	ミルク ゴーヤー蒸しパン	豚肉、牛乳	米、ホットケーキミックス	冬瓜、大根、島人参、しめじ、えのき、パイ
24	木	あわごはん、レバーの竜田揚げ、小松菜の煮浸し、みそ汁、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	鶏ひき肉、さつまいも揚げ、油揚げ、豆腐、牛乳、煮干し	米、あわ、片栗粉、ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、GP、こまつな、長ネギ、梨、バナナ
25	金	<b>誕生会</b>	カルピス 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
26	土	チャーハン、フルーツ	ミルク ジャムパン	鶏むね、卵、豆腐、牛乳	米、片栗粉、パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、バナナ
28	月	ハヤシライス、ポリポリサラダ、フルーツ	ミルク さつまいも揚げ団子	豚肉、牛乳	米、白玉粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、きゅうり、塩こんぶ
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 ピザ風トースト	豚肉、レバー、大豆缶、牛乳、チーズ、ベーコン	米、あわ、じゃがいも	ブロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、キャベツ、梨、ピーマン、たまねぎ
30	水	パン、おからグラタン 鶏サラダ、スープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	ベーコン、おから、豆乳、チーズ、鶏ささみ、牛乳	米、あわ、じゃがいも	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、レタス、きゅうり、トマト、こまつな、柿

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。かたい食感は、食物せんいがたくさん証拠です。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

ガジマル保育園

	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	ヨーグルト こまつな だいこん	魚と大根煮 青菜の白和え	マグロ,だいこん こまつな,絹ごし豆腐		魚と大根煮 青菜の白和え スープ	マグロ,だいこん こまつな,絹ごし豆腐 きゅうり,セロリ
おやつ		ミルクもち風	牛乳,片栗粉,きな粉		ミルクもち	牛乳,片栗粉,きな粉
2日(水)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		肉団子煮 しらすと野菜煮 きのこのスープ	豚ひき肉,たまねぎ しらす,キャベツ,にんじん えのき,しいたけ
おやつ		野菜入りおやき	じゃがいも,ブロッコリー		野菜入りおやき	じゃがいも,ブロッコリー
4日(金)昼	卵黄 にんじん はくさい	野菜と炒り卵 スープ	卵,にんじん はくさい,かぼちゃ		肉団子と白菜スープ 野菜のおかか煮 ごま和え	豚ひき肉,しいたけ,はくさい,かぼちゃ にんじん,にら,糸かつお からしな,すりごま
おやつ		マッシュポテト	じゃがいも,スイートコーン		マッシュポテト	じゃがいも,スイートコーン
5日(土)昼	卵黄 ブロッコリー きゅうり	鶏と野菜のミルク煮 マッシュポテト	鶏むね,たまねぎ,にんじん,キャベツ,牛乳 じゃがいも,ブロッコリー		シチュー風 マッシュポテト トマト煮	鶏むね,たまねぎ,にんじん,キャベツ,牛乳 じゃがいも,ブロッコリー トマト,きゅうり,レタス
おやつ		フレンチトースト	食パン耳なし,卵,牛乳		フレンチトースト	食パン耳なし,卵,牛乳
7日(月)昼	豆腐 にんじん だいこん	豆腐のクタクタ煮 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		豆腐のおやき	絹ごし豆腐,片栗粉,スイートコーン		豆腐のおやき	絹ごし豆腐,片栗粉,スイートコーン
8日(火)昼	麩 かぼちゃ キャベツ	鶏肉と野菜煮 野菜ののり煮	鶏もも,にんじん,たまねぎ,なす,かぼちゃ キャベツ,きゅうり,あおのり		鶏肉と野菜煮 野菜ののり煮 きのこのスープ	鶏もも,にんじん,たまねぎ,なす,かぼちゃ キャベツ,きゅうり,あおのり えのき,ぶなしめじ
おやつ		パン粥 紅芋マッシュ	食パン耳なし,牛乳,紅芋,バター,牛乳		パン粥 紅芋マッシュ	食パン耳なし,牛乳,紅芋,バター,牛乳
9日(水)昼	豆腐 こまつな きゅうり	豆腐の野菜あん 野菜の3色おろし煮	絹ごし豆腐,にんじん,こまつな,片栗粉 きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン		豆腐の野菜あん ココロ野菜 スープ	絹ごし豆腐,にら,にんじん,こまつな,片栗粉 きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン もやし
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	レバーペースト,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	ブロッコリー,じゃがいも,卵 たまねぎ,にんじん,G.P,トマトペースト		カレー風味 ミモザサラダ風 おひものスープ	スパゲッティ,合いびき肉,たまねぎ,にんじん,G.P,オリーブ油,クetchup ブロッコリー,卵,マヨネーズ じゃがいも
おやつ		わかめ粥	五分かゆ,カットわかめ		梅風味わかめ粥	全かゆ,梅びし,お,カットわかめ
11日(金)昼	豆腐 こまつな コーン	野菜入りうどん 野菜の白和え	うどん生,にんじん 絹ごし豆腐,こまつな,スイートコーン		肉うどん 野菜の白和え	うどん生,豚肩ロース,にんじん,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		ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら,ほしひじき
12日(土)昼	麩 にんじん じゃがいも	麩と野菜煮 スープ	焼きか,たまねぎ,にんじん キャベツ,なす		鶏と野菜のみそ風味煮 スープ	鶏もも,たまねぎ,にんじん,こねぎ,みそ キャベツ,なす
おやつ		マッシュポテト	じゃがいも,にんじん,きゅうり		マッシュポテト	じゃがいも,にんじん,きゅうり
14日(月)昼	グリーンピース にんじん コーン	野菜のクタクタ煮 青菜入りマッシュ	G.P,たまねぎ,にんじん じゃがいも,ほうれんそう		肉と野菜のみそ風味煮 青菜入りマッシュ スープ	牛肉,たまねぎ,にんじん,G.P,みそ じゃがいも,ほうれんそう 絹ごし豆腐,ぶなしめじ
おやつ		豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,スイートコーン,粉チーズ,片栗粉		豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,スイートコーン,粉チーズ,片栗粉
15日(火)昼	しらす かぼちゃ キャベツ	しらすと野菜煮 かぼちゃスープ	しらす,キャベツ,たまねぎ かぼちゃ		肉と野菜煮 しらすと野菜煮 かぼちゃスープ	豚肩ロース,にんじん しらす,キャベツ,たまねぎ かぼちゃ
おやつ		きな粉入りパン粥	食パン耳なし,きな粉,にんじん		きな粉入りパン粥	食パン耳なし,きな粉,にんじん
16日(水)昼	白身魚 ブロッコリー なす	魚とキャベツ煮のミモザ風 スープ	メルーサ,キャベツ,卵 なす,ブロッコリー		魚のピカタ風 野菜のココロ煮 キャベツスープ	メルーサ,小麦粉,卵 なす,にんじん,ブロッコリー キャベツ,スイートコーン
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳		スイートポテト風	さつまいも,牛乳
17日(木)昼	卵黄 にんじん キャベツ	ツナと野菜煮 卵とじ	ツナ水煮缶,にんじん 卵,キャベツ,たまねぎ		ツナパーク 卵とじ スープ	ツナ水煮缶,小麦粉,牛乳 卵,キャベツ,たまねぎ もやし,にら
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
18日(金)昼	弁 当 会					
おやつ						
19日(土)昼	卵黄 キャベツ じゃがいも	卵粥 スープ	五分かゆ,卵 じゃがいも,キャベツ		もすく丼風 スープ	全かゆ,もすく,卵,豚ひき肉,黄ピーマン,赤ピーマン じゃがいも,キャベツ
おやつ		野菜入りパン粥	食パン耳なし,たまねぎ,粉チーズ		野菜入りパン粥	食パン耳なし,ピーマン,たまねぎ,粉チーズ
21日(月)昼	ヨーグルト たまねぎ じゃがいも	野菜の卵とじ おひものスープ	卵,たまねぎ,にんじん じゃがいも,G.P		鶏肉のりんご煮 野菜の卵とじ おひものスープ	鶏もも,りんご 卵,たまねぎ,にんじん じゃがいも,G.P
おやつ		さつまいものヨーグルト和え	さつまいも,ヨーグルト		さつまいものヨーグルト和え	さつまいも,ヨーグルト
22日(火)昼	くわっちー会					
おやつ						
24日(木)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		大根のそぼろあん 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		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
25日(金)昼	誕 生 会					
おやつ						
26日(土)昼	豆腐 にんじん はくさい	鶏と野菜煮 卵とじ	鶏むね,たまねぎ,はくさい 卵,レタス		鶏と野菜煮 卵とじ スープ	鶏むね,たまねぎ,はくさい 卵,レタス ピーマン,長ネギ
おやつ		豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉		豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉
28日(月)昼	卵黄 にんじん だいこん	野菜のトマト煮 野菜のおろし煮	トマト缶,たまねぎ,にんじん,G.P とうがん,だいこん		牛肉のトマト煮 野菜のココロ煮 スープ	牛肉,トマト缶,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,G.P だいこん,黄ピーマン,きゅうり とうがん,にら
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,にら キャベツ,もやし
おやつ		マッシュポテト	じゃがいも,ブロッコリー		レバー入りマッシュ	レバーペースト,じゃがいも,ブロッコリー
30日(水)昼	さつまいも トマト ほうれんそう	鶏のトマト煮 豆乳スープ	鶏さき身,トマト,こまつな 豆乳,ほうれんそう		鶏のトマト煮 おろしきゅうり 豆乳スープ	鶏さき身,トマト,こまつな きゅうり 豆乳,ほうれんそう,ぶなしめじ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳		スイートポテト風	さつまいも,牛乳

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子