

令和5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	水	弁当会	ミルク クジモチ	ミルク、きな粉	芋くず粉、黒糖	
2	木	あわごはん、レバー炒め チーズ春巻き、みそ汁、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	レバー、チーズ、牛乳、豆腐	米、あわ、片栗粉、春巻きの皮、HM粉	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、キャベツ、えのき、なし
4	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、こまつな、バナナ
6	月	紅葉カレー、カリフラワーサラダ、フルーツ	ミルク ボンデケーキ	鶏もも、ハム、牛乳、粉チーズ	米、じゃがいも、白玉粉、HM粉	かぼちゃ、にんじん、なす、ピーマン、たまねぎ、りんご、カリフラワー、アスパラ、オレング
7	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 調理パン	豚肉、厚揚げ、ちくわ、プロセスチーズ、牛乳	米、じゃがいも、こんにゃく、パン	わかめ、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、なし
8	水	スパゲティミートソース ミモザサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク しらすチーズトースト	豚ひき肉、卵、チーズ、しらす、牛乳	スパゲティ、食パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、かぼちゃ、さやいんげん、りんご、焼きのり
9	木	あわごはん、豆腐ハンバーグ 青菜の中華炒め みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	たまねぎ、長ネギ、ひじき、チンゲンサイ、にんじん、えのき、しいたけ、とうがん、もやし、パイン
10	金	あわごはん、デリシャス鶏 おからサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク タンナファクルー	鶏もも、おから、ハム、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉	マーマレード、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、はくさい、しめじ、りんご
11	土	二色丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、パン	ほうれんそう、バナナ
13	月	もずく丼 オクラときゅうりの梅和え みそ汁、フルーツ	ミルク かぼちゃのパウンドケーキ	卵、豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、じゃがいも	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、オクラ、きゅうり、えのき、こまつな、りんご、かぼちゃ
14	火	あわごはん、レバーの竜田揚げ キャロットサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク ちんすこう	レバー、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、小麦粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、しいたけ、オレング
15	水	あわごはん、クービルチー、かぼちゃの じゃこがらめ煮、みそ汁、フルーツ	ミルク キャロットケーキ	豚肉、さつま揚げ、しらす、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、焼きふ、HM粉	昆布、たけのこ、かぼちゃ、なす、りんご、にんじん
16	木	グファン(あわごはん)、ラフテー 麩チャンプルー ウシル(汁物)、ナイムン(果物)	ミルク コーンフレーク	三枚肉、卵、ツナ、牛乳	米、あわ、焼きふ、コーンフレーク	こまつな、にんじん、にら、もやし、キャベツ、しめじ、パイン
17	金	鶏ときのこのピラフ クリームかけ 魚のムニエル、ブロッコリーのサラダ オニオンスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏ひき肉、牛乳、生クリーム、白身魚、ベーコン	米、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、セロリ、りんご
18	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、バナナ
20	月	感謝カレー、フルーツヨーグルト	ミルク バナナスコーン	鶏もも、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、フルーツカクテル、もも缶
21	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 バイクドポテト	豚肉、レバー、大豆、豆腐、牛乳	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、はくさい、オレング
22	水	焼きそば、ウインナー、フルーツ	麦茶 ヨーグルトパイ	豚肉、ウインナー、ヨーグルト、牛乳、ゼラチン	蒸し中華めん、ビスケット	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、みかん
24	金	あわごはん、肉じゃが オクラのおかか和え みそ汁、フルーツ	ミルク チンピン	豚肉、糸かつお、牛乳	米、あわ、じゃがいも、しらたき、小麦粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、オクラ、えのき、ほうれんそう、もやし、なし
25	土	大掃除(家庭保育のご協力をよろしくお願いします。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)				
27	月	あわごはん、大根のそぼろあん いんげんの白和え みそ汁、フルーツ	ミルク さつまいももち	豚ひき肉、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも	だいこん、グリーンピース、さやいんげん、赤ピーマン、たまねぎ、わかめ、パイン
28	火	芋ごはん、鶏の紅葉揚げ きのこカンダバー和え すまし汁、フルーツ	麦茶 ぶどうゼリー ビスケット	鶏肉、卵、豆腐	米、さつまいも、小麦粉	かぼちゃ、しめじ、カンダバー、にんじん、もやし、長ネギ、えのき、なし、ぶどうジュース、アガー
29	水	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ	麦茶 おにぎり	豚肉、豚ひき肉、沖縄かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、パイン、ひじき
30	木	パン、鶏グラタン、ツナサラダ キャベツスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	鶏ささ身、チーズ、牛乳、ツナ缶、油揚げ	パン、小麦粉、米	たまねぎ、にんじん、しめじ、レタス、赤ピーマン、きゅうり、トマト、キャベツ、コーン、りんご、えだまめ、ひじき、焼きのり

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <鮭>

鮭は英語でサーモンと言います。最近では養殖が増えてきていますが、本来は鮭は川で生まれ、海に出て、冷たい海流を移動して、生まれた川に戻って産卵して一生を終えます。いくらは鮭の卵になります。

身の色は薄い赤色をしています。実は白身魚。オキアミなどのエビやカニの仲間のプランクトンをよく食べるため、その色がつくそうです。この赤い色素には私たちの体を病気から守る作用(抗酸化作用)がありますし、体を作るたんぱく質、骨を丈夫にするビタミンDなどの栄養も豊富です。

生のままでお刺身やお寿司で食べたり、ソテーやフライで食べたり、野菜と合わせてちゃんちゃん焼きにしたり、シチューやグラタンも合いますよね。みんなはどの鮭料理が好きですか？



令和5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)	
	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材	献立
1日(水) 昼	弁当会					
おやつ		ふれよれクジムチ	いもくず粉, きな粉, さとう		しっとりクジムチ	いもくず粉, きな粉, さとう
2日(木) 昼	にんじん キャバツ 豆腐	レバーと野菜煮 みそ汁	レバー, にんじん, キャバツ, 黄ピーマン かつおだし, みそ		レバー, 片栗粉, たら, にんじん, もやし, 黄ピーマン チーズ春巻き みそ汁	ブロセスチーズ, 春巻きの皮 キャバツ, えのき, みそ
おやつ		豆腐入り蒸しパン	豆腐, HM粉		豆腐スコーン	豆腐, HM粉, バター
4日(土) 昼	ささ身 たまねぎ にんじん	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身, たまねぎ, にんじん, こまつな かつおだし		鶏の照り焼き丼	鶏肉, たまねぎ, にんじん, こまつな
おやつ		調理パン	パン		調理パン	パン
6日(月) 昼	かぼちゃ カリフラワー なす	鶏と野菜煮 野菜入りマッシュ	鶏もも, たまねぎ, にんじん, なす じゃがいも, アスパラ		カレーライス	鶏肉, かぼちゃ, にんじん, じゃがいも, ビーマン, たまねぎ なす カリフラワー, アスパラ, ハム
おやつ		蒸しパン	HM粉		パンデケーキ	白玉粉, HM粉, 粉チーズ
7日(火) 昼	じゃがいも ほうれんそう だいこん	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉, じゃがいも, だいこん, にんじん, ほうれんそう たまねぎ, みそ		豚汁風 ちくわチーズはさみ からし菜のソテー	豚肉, 豆腐, だいこん, にんじん, 長ネギ ちくわ, チーズ からし菜, ほうれんそう, たまねぎ, しめじ, コーン
おやつ		調理パン	パン		調理パン	パン
8日(水) 昼	ブロッコリー たまねぎ にんじん	肉と野菜煮 かぼちゃスープ	豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー かぼちゃ, さやいんげん		スバゲティミートソース ミモザサラダ かぼちゃスープ	スバゲティ, 豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, グリーンピース ブロッコリー, 卵, マヨネーズ かぼちゃ, さやいんげん
おやつ		食パントースト	食パン		しらすチーストースト	食パン, しらす, チーズ, 焼きのり
9日(木) 昼	豆腐 にんじん とうがん	肉と豆腐と野菜煮 みそ汁	豆腐, 豚ひき肉, たまねぎ, ちんげんさい, にんじん とうがん, もやし, みそ		豆腐ハンバーグ 野菜中華炒め スープ	豆腐, 豚ひき肉, 長ネギ チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん, しいたけ とうがん, もやし
おやつ		ふかし芋	さつまいも		大学芋	さつまいも, こま
10日(金) 昼	にんじん ブロッコリー はくさい	鶏と野菜煮 みそ汁	鶏肉, ブロッコリー, きゅうり, 赤ピーマン はくさい, しめじ, みそ		デリシャス鶏 おからサラダ みそ汁	鶏肉, ママーレード, ブロッコリー おから, ハム, きゅうり, 赤ピーマン, マヨネーズ はくさい, しめじ, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		蒸しパン	HM粉
11日(土) 昼	豆腐 ほうれんそう キャバツ	肉と豆腐の野菜煮 清し汁	豚ひき肉, 豆腐, ほうれんそう, キャバツ かつおだし		二色丼	豚ひき肉, ほうれんそう
おやつ		調理パン	パン		調理パン	パン
13日(月) 昼	じゃがいも こまつな きゅうり	肉と野菜あんかけ オクラときゅうりの和え物 みそ汁	豚ひき肉, 黄ピーマン, 赤ピーマン, 片栗粉 オクラ, きゅうり じゃがいも, こまつな, みそ		もずく丼風 オクラときゅうりの和え物 みそ汁	全かゆ, もずく, 豚ひき肉, 赤ピーマン オクラ, きゅうり, えのき じゃがいも, こまつな, みそ
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, じゃがいも, にんじん, キャバツ		かぼちゃのパウンドケーキ	小麦粉, B.P, 卵, かぼちゃ
14日(火) 昼	豆腐 じゃがいも キャバツ	レバーと野菜煮 みそ汁	レバー, じゃがいも, にんじん, きゅうり, キャバツ 豆腐, みそ		レバーの竜田揚げとお芋 キャロットサラダ みそ汁	レバー, 片栗粉, じゃがいも にんじん, きゅうり, キャバツ, レーズン 豆腐, しいたけ, みそ
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, じゃがいも, にんじん, キャバツ		ちんすこう	小麦粉, 白砂糖, ラード
15日(水) 昼	しらす かぼちゃ なす	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉, かぼちゃ, にんじん なす, やきふ, みそ		クワイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁	昆布, 豚肉, こんにゃく, さつま揚げ, たけのこ かぼちゃ, しらす なす, やきふ, みそ
おやつ		人参入り蒸しパン	にんじん, HM粉		キャロットケーキ	HM粉, 卵, バター, にんじん
16日(木) 昼	にんじん こまつな キャバツ	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉, こまつな, にんじん, キャバツ かつおだし, みそ		ラフテー 鮭チャンプルー みそ汁	三枚肉, こまつな やきふ, 卵, にんじん, たら, もやし, ツナ缶 キャバツ, しめじ, みそ
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク		コーンフレーク	コーンフレーク
17日(金) 昼	白身魚 にんじん カリフラワー	魚と野菜煮 スープ	白身魚, ブロッコリー, カリフラワー たまねぎ, スイートコーン		魚のムニエル ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	白身魚, 小麦粉, バター ブロッコリー, カリフラワー, コーン たまねぎ, ベーコン, セロリ
おやつ		蒸しパン	HM粉		蒸しパン	HM粉
18日(土) 昼	にんじん ほうれんそう たまねぎ	肉うどん	うどん, 豚ひき肉, 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
おやつ		調理パン	パン		調理パン	パン
20日(月) 昼	じゃがいも たまねぎ にんじん	鶏と野菜あん 清し汁	鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, りんご, 片栗粉 かつおだし		カレーライス	鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, りんご
おやつ		バナナ入り蒸しパン	バナナ, HM粉		バナナスコーン	バナナ, HM粉, バター
21日(火) 昼	豆腐 ブロッコリー はくさい	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉, ブロッコリー, にんじん, はくさい 豆腐, みそ		焼肉 ひじきの炒め煮 みそ汁	豚肉, ブロッコリー ひじき, レバー, 大豆, にんじん, もやし, たら 豆腐, はくさい, みそ
おやつ		ふかし芋	じゃがいも		ベイクドポテト	じゃがいも
22日(水) 昼	にんじん たまねぎ キャバツ	肉と野菜煮 清し汁	豚肉, にんじん, たまねぎ, キャバツ, ビーマン かつおだし		焼きそば ウインナー	中華めん, 豚肉, にんじん, キャバツ, ビーマン ウインナー
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, にんじん, たまねぎ, キャバツ		ヨーグルトパイ	ビスケット, ゼラチン, 牛乳, ヨーグルト, レモン汁
24日(金) 昼	じゃがいも ほうれんそう たまねぎ	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん ほうれんそう, みそ		肉じゃが オクラのおかか和え みそ汁	豚肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, しらす オクラ, えのき, 糸かつお ほうれんそう, もやし, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		チンピン	小麦粉, B.P, さとう
25日(土) 昼	大掃除(家庭保育のご協力をお願いします。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)					
おやつ						
27日(月) 昼	豆腐 さつまいも だいこん	大根のそぼろあん 野菜の白和え みそ汁	だいこん, 鶏ひき肉, グリンピース, 片栗粉 豆腐, さやいんげん, 赤ピーマン たまねぎ, わかめ, みそ		大根のそぼろあん 野菜の白和え みそ汁	だいこん, 豚ひき肉, グリンピース, 片栗粉 豆腐, さやいんげん, 赤ピーマン たまねぎ, わかめ, みそ
おやつ		ふかし芋	さつまいも		さつまいももち	さつまいも, 片栗粉
28日(火) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	鶏と野菜煮 清し汁	鶏肉, にんじん, さつまいも かつおだし, 豆腐		鶏の紅葉揚げ きのことカンダバー和え 清し汁	鶏肉, かぼちゃ, 小麦粉, 卵 きのこ, カンダバー, にんじん, もやし 豆腐, 長ネギ, えのき
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, さつまいも, にんじん		ぶどうゼリー, ビスケット	ぶどうジュース, アガー, さとう, ビスケット
29日(水) 昼	豆腐 にんじん こまつな	煮こみそば 小松菜の白和え	沖繩そば, 豚肉, こねぎ こまつな, にんじん, コーン, 豆腐		沖繩そば 小松菜の白和え	沖繩そば, 豚肉, かまぼこ, こねぎ こまつな, にんじん, コーン, 豆腐, みそ, さとう
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, にんじん, 豚ひき肉		肉ひじきおにぎり	米, 豚ひき肉, ひじき, にんじん, こねぎ
30日(木) 昼	ささ身 にんじん トマト	鶏と野菜煮 スープ	ささ身, にんじん, たまねぎ, レタス, 赤ピーマン, トマト キャバツ, コーン		鶏グラタン ツナサラダ キャバツスープ	マカロニ, ささ身, にんじん, たまねぎ, しめじ, 牛乳, チーズ ツナ缶, レタス, 赤ピーマン, きゅうり, トマト キャバツ, コーン
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ, えだまめ, にんじん		豆五目おにぎり	米, えだまめ, ひじき, にんじん, 油揚げ

☆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

☆食材に関しては、お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています