

2023年11月



# たのしい食事だより



| 日付                    | 曜日 | 午前のおやつ<br>(乳児のみ)  | お昼の献立                             | 午後のおやつ                                                                                                                    | 材 料 名 ( )は乳児のみ                      |                               |                                                                 |                                      |
|-----------------------|----|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                       |    |                   |                                   |                                                                                                                           | 熱と力になるもの                            | 血や肉や骨になるもの                    | 体の調子を整えるもの                                                      | 調味料                                  |
| 1                     | 水  | 牛乳 パイン缶           | ごはん さつまいもとささみの天ぷら<br>みそ汁 おかかあえ    | 牛乳 せんべい                                                                                                                   | 米 さつまいも 小麦粉 油 里いも<br>せんべい           | 鶏ささ身 花かつお 牛乳                  | (パイン缶) 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ もやし                                       | 塩 こしょう かつお節(だし)<br>しょうゆ みりん みそ       |
| 2                     | 木  | 牛乳 みかん            | ごはん さばの味噌煮 根菜汁 ゆかりあえ              | 牛乳 ビスケット                                                                                                                  | 米 砂糖 上新粉 油 ビスケット                    | さば 油揚げ 牛乳                     | (みかん) しょうが ごぼう 大根 人参 ねぎ<br>キャベツ 白菜                              | 酒 みそ かつお節(だし) 塩<br>しょうゆ ゆかり          |
| 6                     | 月  | 牛乳<br>ウエハース       | ツナ入りまぜごはん みそ汁<br>さつまいもサラダ         | 牛乳 パナナ<br>ビスケット                                                                                                           | (ウエハース) 米 油 砂糖 さつまいも<br>じゃがいも ビスケット | ツナ缶 油揚げ 豆腐 牛乳                 | 人参 しいたけ ごぼう グリンピース もやし<br>ねぎ きゅうり 玉ねぎ りんご パナナ                   | しょうゆ かつお節(だし) みそ<br>マヨ・ドレ            |
| 7                     | 火  | 飲むヨーグルト<br>お魚せんべい | ごはん ポークビーンズ わかめスープ<br>オレンジ        | 牛乳<br>☆マカロニあべかわ                                                                                                           | (お魚せんべい) 米 じゃがいも 砂糖 油<br>マカロニ       | (飲むヨーグルト) 大豆 豚肉 牛乳<br>きな粉     | 人参 玉ねぎ トマト缶 パセリ わかめ もやし<br>コーン缶 オレンジ                            | コンソメの素 ソース ケチャップ<br>塩                |
| 8                     | 水  | 牛乳<br>バナナ         | お弁当をお願いします。                       | 菓子詰め合わせ                                                                                                                   | 菓子                                  | (牛乳)                          | (バナナ)                                                           |                                      |
| 9                     | 木  | 牛乳 オレンジ           | ごはん 和風ハンバーグ のっぺい汁<br>付け合せ         | 飲むヨーグルト<br>クラッカー                                                                                                          | 米 パン粉 油 長いも 里いも 片栗粉<br>クラッカー        | (牛乳) 合びきミンチ 豆腐 油揚げ<br>飲むヨーグルト | (オレンジ) 玉ねぎ 人参 コーン缶 しいたけ<br>かいわれ キャベツ ブロッコリー                     | 塩 こしょう ケチャップ ソース<br>かつお節(だし) しょうゆ    |
| 10                    | 金  | ゼリー               | ひじきごはん みそ汁 ごまあえ                   | 牛乳 かりんとう                                                                                                                  | 米 砂糖 里いも ごま かりんとう                   | 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳                  | (ゼリー) ひじき 人参 ごぼう しいたけ 大根<br>かいわれ 白菜 きゅうり グリンピース                 | しょうゆ かつお節(だし) みそ                     |
| 13                    | 月  | 牛乳 ボーロ            | ポークカレー ブロッコリーサラダ<br>ヨーグルト         | カルピス あられ                                                                                                                  | (ボーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 あら<br>れ          | (牛乳) 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト<br>カルピス     | 人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー<br>カリフラワー コーン缶 りんご                         | カレールウ 酢 塩                            |
| 14                    | 火  | ヨーグルト             | ごはん かわりきんぴら みそ汁 オレンジ              | 牛乳<br>☆パウンドケーキ                                                                                                            | 米 ごま油 砂糖 小麦粉 バター                    | (ヨーグルト) 豚肉 豆腐 牛乳 卵            | れんこん ごぼう <u>こんにゃく</u><br>ピーマン 人参 白菜 かいわれ オレンジ                   | しょうゆ かつお節(だし) みそ                     |
| 15                    | 水  | フルーツジュース<br>ビスケット | ごはん 肉じゃが そうめん汁<br>切干大根の納豆あえ       | 牛乳 サブレ                                                                                                                    | (ビスケット) 米 じゃがいも 油 砂糖<br>そうめん 焼麩 サブレ | 豚肉 納豆 牛乳                      | (フルーツジュース) 人参 玉ねぎ <u>糸こんにゃく</u><br>グリンピース えのきたけ 切干大根 小松菜        | しょうゆ みりん かつお節(だし)<br>塩               |
| 16                    | 木  | 牛乳<br>ベビースナック     | ごはん ひじきの炒め煮 すまし汁 バナナ              | 牛乳<br>☆さつまいもケーキ                                                                                                           | (ベビースナック) 米 油 砂糖<br>さつまいも 小麦粉       | ツナ缶 豆腐 牛乳 豆乳                  | ひじき <u>こんにゃく</u> 人参 グリンピース 玉ねぎ<br>ねぎ バナナ                        | かつお節(だし) しょうゆ 塩<br>B.P               |
| 17                    | 金  | 野菜ジュース<br>チーズ     | 米粉ロール 鶏肉と白菜のシチュー<br>フレンチサラダ みかん   | 牛乳 田舎パイ                                                                                                                   | 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖<br>田舎パイ            | (チーズ) 鶏肉 ハム 牛乳                | (野菜ジュース) 白菜 人参 玉ねぎ グリンピース<br>キャベツ きゅうり コーン缶 みかん                 | シチューの素 酢 塩 こしょう                      |
| 20                    | 月  | 牛乳<br>ウエハース       | 秋ごはん すまし汁 バナナ<br>里芋とカリフラワーのごまみそあえ | 牛乳<br>☆フライドポテト                                                                                                            | (ウエハース) 米 里いも 砂糖 ごま<br>油 ポテト        | 鶏肉 豆腐 牛乳                      | しめじ まいたけ 人参 グリンピース わかめ<br>えのきたけ カリフラワー バナナ れんこん                 | しょうゆ 酒 かつお節(だし)<br>みりん みそ 塩          |
| 21                    | 火  | 牛乳<br>お魚せんべい      | ごはん 五目汁 付け合せ<br>白身魚のカレー揚げとポテトフライ  | 牛乳 パイナップル<br>クラッカー                                                                                                        | (お魚せんべい) 米 片栗粉 じゃがいも<br>油 クラッカー     | 白身魚 油揚げ 牛乳                    | 人参 ごぼう 玉ねぎ <u>こんにゃく</u> キャベツ<br>きゅうり パイナップル                     | 塩 カレー粉 かつお節(だし)<br>しょうゆ マヨ・ドレ        |
| 22                    | 水  | 牛乳 バナナ            | ごはん チキンカツ 春雨スープ 付け合せ              | 牛乳 ケーキ                                                                                                                    | 米 小麦粉 パン粉 油 春雨 ケーキ                  | 鶏肉 牛乳                         | (バナナ) もやし コーン缶 かいわれ カリフラワー<br>きゅうり 人参                           | 塩 こしょう ソース ケチャップ<br>中華の素 マヨ・ドレ       |
| 24                    | 金  | フルーツジュース<br>チーズ   | ごはん 旨煮 しのだうどん みかん                 | 牛乳 サブレ                                                                                                                    | 米 里いも 砂糖 うどん サブレ                    | (チーズ) 鶏肉 油揚げ <u>かまぼこ</u> 牛乳   | (フルーツジュース) 人参 大根 しいたけ グリンピース<br>わかめ みかん                         | かつお節(だし) しょうゆ 塩                      |
| 27                    | 月  | 牛乳 ボーロ            | 生揚げの中華丼 中華スープ パイナップル              | 野菜ジュース<br>せんべい チーズ                                                                                                        | (ボーロ) 米 ごま油 砂糖 片栗粉<br>せんべい          | (牛乳) 豚肉 生揚げ ベーコン チーズ          | 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ ねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ もやし コーン缶 パイナップル<br>野菜ジュース | しょうゆ 塩 中華の素                          |
| 28                    | 火  | 牛乳 みかん            | ごはん 卵の花 みそ汁 ごまあえ                  | 牛乳<br>☆お好み焼き                                                                                                              | 米 油 砂糖 じゃがいも ごま 小麦粉                 | おから 鶏肉 牛乳                     | (みかん) 人参 <u>糸こんにゃく</u> ねぎ 玉ねぎ もやし<br>白菜 小松菜 キャベツ 長芋 コーン         | しょうゆ みりん かつお節(だし)<br>みそ B.P          |
| 29                    | 水  | 飲むヨーグルト<br>ビスケット  | ビビンバ丼 白菜スープ りんご                   | 牛乳 カステラ                                                                                                                   | (ビスケット) 米 油 砂糖 ごま油 ごま<br>カステラ       | (飲むヨーグルト) 豚ミンチ ベーコン<br>牛乳     | しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草<br>白菜 パセリ りんご                          | 塩 しょうゆ 酒 中華の素                        |
| 30                    | 木  | ヨーグルト             | ごはん 白身魚の揚げ煮 わかめスープ<br>ポテトサラダ      | 牛乳 ソフトあられ                                                                                                                 | 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも<br>ソフトあられ          | (ヨーグルト) メルルーサ 豆腐 ハム<br>牛乳     | わかめ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 人参 コーン缶                                         | ケチャップ ソース しょうゆ<br>塩 みりん コンソメの素 マヨ・ドレ |
| 毎                     | 土  |                   | 牛乳                                |                                                                                                                           |                                     | 牛乳                            |                                                                 |                                      |
| 毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ |    |                   |                                   | 注) B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング<br>* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承<br>ください |                                     |                               |                                                                 |                                      |