

11月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和3年11月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、小麦)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 月	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) チンジャオロース風 きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	チーズ蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚肉 納豆 チーズ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 片栗粉 三温糖 ホットケーキ ミックス	ねぎ 塩昆布 ビーマン 赤ハーピック たけのこたまねぎ にんじん きゅうり オレンジ
2 火	鯖のませご飯 みそ汁(玉葱、なめこ) 厚揚げのそぼろ煮 じゃがバター フルーツ	アップルパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	さば みそ 厚揚げ 鶏ミンチ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも マーガリン 三温糖 パイシート	にんじん ねぎ なめこ 玉葱 大根 しいたけ グリンピース バナナ りんご 食卓レモン レーズン
3 水	文化の日				
4 木	もずく丼 みそ汁(豆腐、えのき) きゅうりの甘酢漬け フルーツ	ちんぴん 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 島豆腐 みそ 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 小麦粉 粉黒糖 油	もずく にんじん ビーマン コーン えのき きゅうり りんご
5 金	運動会 (お弁当会)		あんぱん 小魚 麦茶	いりこ	
6 土	中華丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	豚肉 みそ	米 片栗粉 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ わかめ きゅうり みかん
8 月	ご飯 みそ汁(油揚げ、ねぎ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	サーティアンダギー	油揚げ みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 小麦粉 油	ねぎ はくさい 長ねぎ ごまつな にんじん きゅうり わかめ オレンジ
9 火	肉うどん 大豆サラダ チーズ フルーツ	焼きおにぎり(みそ)	豚肉 水煮大豆 シーチキン チーズ みそ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト バナナ
10 水	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	小松菜ケーキ	豚ひき肉 水煮大豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 ホットケーキ ミックス 三温糖 油	たまねぎ にんじん ビーマン カットトマト えのき しめじ ほうれんそう きゅうり りんご 小松菜
11 木	ご飯 レバー汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	チーズバーガー	豚レバー 島豆腐 みそ 白身魚 シーチキン 納豆 鶏豚ハンバーグ チーズ いりこ 脱脂粉乳	米 はるさめ ごま油 豚牙ロールパン 三温糖	だいこん にんじん にら きゅうり わかめ みかん
12 金	麦ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	豆腐ドーナツ	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 おつゆ麩 板こんにゃく じゃがいも マーガリン ホットケーキ ミックス 三温糖 油	ねぎ 昆布 だいこん にんじん ごぼう いんげん オレンジ
13 土	肉みそ丼 すまじ汁(大根、わかめ) スライストマト フルーツ	13時まで保育	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース だいこん わかめ トマト バナナ
15 月	沖縄風ちゃんぽん ゆし豆腐 きゅうりのおかか和え フルーツ	ミルクスコーン	豚肉 卵 カステラ かまぼこ ゆし豆腐 しらす干し 糸かつお 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン 油 コーンフレーク	キャベツ たまねぎ にんじん にら ねぎ きゅうり りんご レーズン

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16 火	あわご飯 みそ汁(大根、ねぎ) サンマフライ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ さんま開き 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ さつまいも	だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ みかん
17 水	ご飯 豚汁 照り焼きチキン キャベツのワカメ和え 納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 飲むヨーグルト	豚肉 みそ 島豆腐 鶏卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 さつまいも 片栗粉 ホットケーキ ミックス 三温糖 油 マーガリン	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ オレンジ
18 木	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クーピーリチー ほうれん草の白和え フルーツ	フレンチトースト 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 切りこんにゃく 三温糖 食パン マーガリン	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干したいこん にんじん ほうれんそう バナナ
19 金	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	せんざい 小魚 麦茶	鶏肉 みそ さびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 金時豆 いりこ	米 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 押麦 粉黒糖	だいこん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり りんご
20 土	豚丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり みかん
22 月	ピビンパ丼 みそ汁(豆腐、なめこ) トマトのしらす和え フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 島豆腐 みそ しらす干し いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも 油	にんじん もやし こまつな なめこ トマト オレンジ
23 火	勤労感謝の日				
24 水	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 いりこ	米 三温糖 ごま油 白ごま 小麦粉 油	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん バナナ かぼちゃ
25 木	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	麺ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ おつゆ麺 マーガリン	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり みかん
26 金	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	豚肉 きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま 超熟ロール 油 三温糖	えのき しめじ たまねぎ にんじん カットトマト わかめ きゅうり りんご
27 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	クラッカー	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
29 月	三色丼 アーサ汁 スライストマト フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 島豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 油 粉黒糖 黒ゴマ	ほうれんそう あおさ トマト オレンジ
30 火	赤飯、イナムドウチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物	ペイクド チーズケーキ 小魚	ささげ ワーヤー ^{△△△} カヌテラ かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす 牛乳 シーチキン グリームチーズ ヨーグルト 生クリーム いりこ 脱脂粉乳	米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 小麦粉 ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり みかん 食卓レモン

- あか . . . 血や肉、骨をつくる
 - きいろ . . . 力や熱となる
 - みどり . . . 体の調子を整えろ



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※おやつの脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

★豆腐スコーンレシピ★

《材料(大人2人、子ども2人分)》

- ・絹ごし豆腐…60g
 - ・ホットケーキミックス…150g
 - ・マーガリン…18g
 - ・砂糖…12g(約大さじ1)

《作り方》

- ①マーガリンは溶かしておく。

- ②材料を全てボールに入れて混ぜる。

- ③ひとまとめにして冷蔵庫で30分程生地を休ませる。
④食べ始まじきまでにカットして、オーブンで焼く(170℃、15分)

- ④食べやすい大きさにカットして、オーブンで焼く(170℃、15分)
(焼き時間や温度はご家庭の調理機器に合わせて調整して下さい。)

 - ・混ぜるだけの簡単おやつです。絹ごし豆腐を使用するので、柔らかく仕上

R3年 11月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1 月	1 回 食			軟飯、みそ汁(豆腐) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え オレンジ
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 島豆腐 豚肉 ピーマン 赤パプリカ 玉葱 人参 きゅうり ひきわり納豆 オレンジ チーズ			
2 火	1 回 食			軟飯、みそ汁(玉葱) 野菜そぼろ煮 じゃがバター(離) バナナ
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 玉葱 鶏ひき肉 大根 人参 じゃが芋 マーガリン バナナ			
3 水	文化の日			
4 木	1 回 食			もずく丼(離) みそ汁(豆腐) きゅうりスティック りんご
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 豚ひき肉 もずく 人参 ピーマン 島豆腐 きゅうり りんご			
5 金	1 回 食	お弁当会		
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 ささみ 人参 ブロッコリー			
6 土	1 回 食			中華丼(離) みそ汁(じゃが芋、わかめ) きゅうりスティック みかん
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 わかめ きゅうり みかん			
8 月	1 回 食			軟飯、みそ汁(具なし) すき焼き風煮物(離) きゅうりのしらす和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 牛肉 島豆腐 白菜 小松菜 人参 きゅうり しらす わかめ シーチキン ひきわり納豆 オレンジ			
9 火	1 回 食			肉うどん(離) 大豆サラダ(離) チーズ バナナ
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 うどん 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー トマト 大豆 シーチキン チーズ バナナ			
10 水	1 回 食			軟飯、スープ(ほうれん草) 豚ひき肉のトマト煮 きゅうりスティック りんご
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 ほうれん草 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン 水煮大豆 カットトマト きゅうり りんご			
11 木	1 回 食			軟飯、レバー汁(離) 白身魚の照り焼き 野菜のツナ和え ひきわり納豆、みかん
	2回食		みかん	
	(使用食材) 米 豚レバー 島豆腐 大根 人参 白身魚 きゅうり わかめ シーチキン ひきわり納豆 みかん			
12 金	1 回 食			軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え オレンジ
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 麩 鶏肉 大根 人参 ごぼう じゃが芋 いんげん ひきわり納豆 オレンジ 絹ごし豆腐			
13 土	1 回 食			肉みそ丼(離) すまし汁(大根、わかめ) トマト バナナ
	2回食		13時まで保育	
	(使用食材) 米 豚ひき肉 玉葱 人参 大根 わかめ トマト バナナ			
15 月	1 回 食			肉野菜炒め丼(離) ゆし豆腐(離) きゅうりのしらす和え りんご
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ゆし豆腐 きゅうり しらす干し りんご			

★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。

★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量など、個人差を考慮します。

★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。

★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16 火	1 回 食			軟飯、みそ汁(大根) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え みかん
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 大根 白身魚 わかめ トマト きゅうり 人参 ひきわり納豆 みかん さつま芋			
17 水	1 回 食			軟飯、豚汁(離) 鶏肉のとろみあんかけ キャベツの納豆和え オレンジ
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 豚肉 島豆腐 さつま芋 人参 大根 ごぼう 鶏肉 キャベツ 人参 ひきわり納豆 オレンジ			
18 木	1 回 食			軟飯、みそ汁(南瓜) 豆腐ハンバーグ 野菜スティック バナナ
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 南瓜 島豆腐 鶏レバー ほうれん草 人参 大根 バナナ			
19 金	1 回 食			軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物(離) きゅうりスティック りんご
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 鶏肉 大根 ひじき 豚ひき肉 水煮大豆 人参 いんげん きゅうり りんご			
20 土	1 回 食			豚丼(離) みそ汁(じゃが芋、わかめ) きゅうりスティック みかん
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 小松菜 じゃが芋 わかめ きゅうり みかん			
22 月	1 回 食			焼肉丼 みそ汁(豆腐) トマトのしらす和え オレンジ
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 牛肉 人参 小松菜 島豆腐 トマト しらす干し オレンジ じゃが芋			
23 火	勤労感謝の日			
24 水	1 回 食			軟飯、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え バナナ
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 ゆし豆腐 白身魚 ほうれん草 人参 ひきわり納豆 バナナ かぼちゃ			
25 木	1 回 食			軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) ささみのとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、みかん
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 玉葱 わかめ ささみ じゃが芋 人参 きゅうり ひきわり納豆 みかん			
26 金	1 回 食			軟飯、わかめスープ(離) 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック りんご
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 わかめ 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 カットトマト きゅうり りんご			
27 土	1 回 食			軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 ささみ 人参 じゃが芋 バナナ			
29 月	1 回 食			二色丼 アーサ汁(離) トマト オレンジ
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 鶏ひき肉 ほうれん草 あおさ 島豆腐 トマト オレンジ さつま芋			
30 火	1 回 食			軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう(離) きゅうりのツナ和え、みかん
	2回食		おじや	
	(使用食材) 米 島豆腐 人参 ごぼう きゅうり しらす干し シーチキン みかん			



●「自分で食べたい！」を応援しましょう

- ・出来ることが増えてくると、大人のマネをしたり、何でも自分でやりたい意欲がでてきます。食事面でも手づかみ食べが増えてたり、スプーンやフォーク等の食具を持とうとします。その経験を増やしていくことで、少しづつ一口量を覚えたり、食具を使って食べるのが上手になります。自分で食べる練習をしている時期なので、時には手伝いながら応援してあげましょう！

