

# 11月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和4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、ごま)が含まれるものです。

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	
1 火	ご飯 みそ汁(なめこ、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	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 網ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン コーンフレーク	なめこ ねぎ はくさい こまつな にんじん 長ねぎ きゅうり わかめ りんご	16 水	あわご飯 鶏汁 びびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	キャロットケーキ 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ きな粉 無調整豆乳 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび 片栗粉 油 三温糖 白ごま ごま油 米粉	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり りんご	
2 水	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	芋天ぶら 小魚 麦茶	豚ひき肉 水煮大豆 いりこ	米 さつまいも 米粉 片栗粉 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 みかん	17 木	蒸しイモ 小魚 麦茶	いりこ	さつまいも			
3 木	文化の日					18 金	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	クリームパン 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	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり みかん	
4 金	もずく丼 レバー汁 きゅうりのおかか和え フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 豚レバー 島豆腐 みそ しらす干し 糸かつお きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 超熟ロール 油	もずく にんじん ビーマン コーン にら とうがん にんじん きゅうり オレンジ	19 土	せんべい すまじい(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	豚ひき肉 みそ 網ごし豆腐	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 わかめ きゅうり バナナ		
5 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	21 月	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) 照り焼きチキン キャベツのワカメ和え 納豆 フルーツ	サーティアンダギー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 片栗粉 三温糖 油 小麦粉	かぼちゃ 長ねぎ キャベツ にんじん オレンジ	
7 月	ご飯 みそ汁(さつま芋、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	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 さつまいも 片栗粉 三温糖 粉黒糖 米粉 油	ねぎ ビーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり 塩昆布 りんご	22 火	ご飯 うどん汁 ワープライチー ほうれん草の白和え フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	三枚肉 島豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 うどん 切りこんにゃく 三温糖 さつまいも 油 粉黒糖 黒ゴマ	ねぎ 刻み昆布 切干したいこん にんじん ほうれんそう りんご	
8 火	炊き込みご飯 アーサ汁 人参しりしり きゅうりのゆかり和え フルーツ	芋もち風 小魚 ミルク 脱脂乳	シーチキン 島豆腐 豚肉 卵 無調整豆乳 チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 マーガリン さつまいも 片栗粉 油	にんじん しいたけ ひじき ねぎ あおさ にら たまねぎ きゅうり みかん	23 水	勤労感謝の日					
9 水	肉うどん 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 水煮大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん にら ブロッコリー トマト バナナ	24 木	ピビンバ丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) トマトのしらす和え フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	牛肉 島豆腐 みそ しらす干し いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま 食パン	にんじん もやし ごまつな ねぎ みかん ブルーベリー ジャム	
10 木	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	アップルパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 みそ 島豆腐 白身魚 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 さつまいも 片栗粉 三温糖 バイシート	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり わかめ りんご オレンジ 食卓レモン レーズン	25 金	ご飯 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き プロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	魅ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鮭 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも マヨネーズ おつゆ魅 マーガリン 三温糖	わかめ 青のり プロッコリー トマト コーン バナナ	
11 金	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) トンカツ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	チーズバーガー <sup>13時まで保育</sup> 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚ヒレ 納豆 国产鶏豚 ハンバーグ チーズ いりこ 脱脂粉乳	米 片栗粉 パン粉 油 三温糖 胚芽ロールパン	だいこん ねぎ もやし にんじん きゅうり トマト わかめ たまねぎ りんご	26 土	豚丼 みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚肉 網ごし豆腐 みそ	米 しらたき 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな わかめ きゅうり オレンジ	
12 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	牛肉	米 三温糖 マーガリン 米粉 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ きゅうり みかん	28 月	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	タンナフクリー 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま	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	
14 月	三色丼 みそ汁(あさり、わかめ) スライストマト フルーツ	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 あさり みそ きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 芋くず 粉黒糖	ほうれんそう わかめ トマト バナナ	29 火	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 豚ひき肉 いりこ 牛乳	米 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも マーガリン	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん みかん	
15 火	ご飯 みそ汁(鰯、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	フルーチェ クラッカー 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 おつゆ鰯 板こんにゃく じゃがいも マーガリン	ねぎ ごぼう だいこん にんじん 昆布 いんげん オレンジ	30 水	お誕生日会 黒米ご飯、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、フルーツ	ベイクド チーズケーキ 小魚 カルビス	グーヤー <sup>カヌラカまぼこ</sup> 島豆腐 豚ひき肉 しらす干し シーチキン クリームチーズ ヨーグルト 生クリム いりこ カルビス	米 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 米粉 さつまいも	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ 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 ・・・ 体の調子を整える

※ 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。



## ★鰯のみそ煮レシピ★

※材料(大人2人、子ども2人分)

・鰯(切り身)…4切

★料理酒…適量

★おろししょうが…適量

◆みそ…25g(小さじ4)

◆みりん…15cc(大さじ1)

◆料理酒…10cc(小さじ2)

◆砂糖…9g(大さじ1)

## ※作り方

①鰯は軽く水洗いし、★につけておく。

②◆の調味料を混ぜ合わせておく。

③フライパンに料理酒と水を入れ、①の鰯を煮る。

④水気がなくなってきたら、②の調味料を入れ、鰯に絡める。

・付け合せでほうれん草やいんげんがあると彩りがきれいになります。

また、生姜を薄くスライスして一緒に煮ると臭みも取れ、風味も楽しめます。みそ味は子ども達にも食べやすい味なので、食欲が低下気味の時に試してみて下さい③

# R4年 11月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

\*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、乳、小麦、大豆、バナナ)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

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 火	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し 小松菜のしらす和え	お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりしらす和え ひきわり納豆、りんご	軟飯、みそ汁(具なし) すき焼き風煮物(離) きゅうりしらす和え ひきわり納豆、りんご
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 納豆 小松菜 白菜 人参 きゅうり しらす シーチキン ひきわり納豆 りんご 牛肉				
2 水	1回食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋マッシュ	お粥 スープ(ほうれん草) ささみと野菜のトマト煮 さつま芋マッシュ	軟飯 スープ(ほうれん草) 豚ひき肉と野菜のトマト煮 野菜スティック、みかん
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 ほうれん草 さつま芋 ささみ 玉葱 人参 ピーマン 水煮大豆 カットトマト きゅうり 豚ひき肉 みかん				
3 木	<h2>文化の日</h2>			
4 金	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト ピーマンのしらす和え	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのしらす和え	もずく丼(離) レバー汁(離) きゅうりのしらす和え オレンジ
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 人参 ピーマン しらす 島豆腐 きゅうり もずく 豚ひき肉 豚レバー 冬瓜 オレンジ				
5 土	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト プロッコリーぺースト	お粥、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 人参 プロッコリー ささみ バナナ				
7 月	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト さつま芋マッシュ	お粥、スープ(さつま芋) ささみの野菜あんかけ きゅうりの納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(さつま芋) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え りんご
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 人参 さつま芋 ささみ 玉葱 きゅうり ひきわり納豆 りんご 豚肉 ピーマン 赤パプリカ				
8 火	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト さつま芋マッシュ	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ さつま芋マッシュ	軟飯、アーサ汁(離) 人参しりしり(離) 野菜スティック みかん
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 人参 さつま芋 島豆腐 白菜 小松菜 人参 きゅうり あおさ 豚肉 みかん				
9 水	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト 玉葱ペースト	肉うどん(ささみ) 大豆サラダ(離) チーズ りんご	肉うどん(離) 大豆サラダ(離) チーズ りんご
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 人参 玉葱 ささみ うどん プロッコリー トマト 水煮大豆 シーチキン チーズ りんご 豚肉				
10 木	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 人参ペースト	お粥、根菜スープ 白身魚のとろみあんかけ 野菜のツナ和え	軟飯、豚汁(離) 白身魚の照り焼き 野菜のツナ和え
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 白身魚 人参 島豆腐 大根 さつま芋 きゅうり シーチキン ひきわり納豆 豚肉 ごぼう オレンジ				
11 金	1回食	7倍粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥、スープ(大根) ささみのとろみあんかけ 野菜の納豆和え	軟飯、みそ汁(大根) ささみのとろみあんかけ 野菜の納豆和え
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 大根 人参 ささみ きゅうり トマト ひきわり納豆 りんご				
12 土	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト 玉葱ペースト	お粥、スープ ささみのトマト煮 きゅうり	軟飯、スープ(わかめ) ささみのトマト煮 きゅうりスティック みかん
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 人参 玉葱 ささみカットトマト きゅうり わかめ 牛肉 みかん				
14 月	1回食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋マッシュ	お粥、スープ 野菜のそぼろ煮 トマト	二色丼 みそ汁(わかめ) トマト みかん
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 ほうれん草 トマト ささみ さつま芋 トマト 鶏ひき肉 わかめ みかん				
15 火	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(麩) ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え	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	おにぎり
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 麩 ささみ 大根 人参 いんげん ひきわり納豆 鶏肉 ごぼう オレンジ				

- ★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 水	1回食	7倍粥 スープ いいんげんペースト 人参ペースト	お粥、スープ 大豆と野菜の煮物 きゅうり りんご	軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物 きゅうりスティック りんご
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 いいんげん 人参 水煮大豆 きゅうり りんご 鶏肉 冬瓜 ひじき 豚ひき肉				
17 木	1回食			
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 ささみ さつま芋 人参				
18 金	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(玉葱) ささみのとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) 豚肉のとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、みかん
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 玉葱 ささみ きゅうり ひきわり納豆 わかめ 豚肉 みかん				
19 土	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し 人参ペースト	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり バナナ	肉みそ丼(離) すまし汁(豆腐、わかめ) きゅうりスティック バナナ
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 納豆 小松菜 人参 玉葱 きゅうり バナナ 豚ひき肉 わかめ				
21 月	1回食	7倍粥 スープ 南瓜マッシュ キャベツペースト	お粥、スープ(南瓜) ささみのとろみあんかけ キャベツの納豆和え	軟飯、みそ汁(南瓜) 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	おにぎり
(使用食材) 米 南瓜 キャベツ ささみ ひきわり納豆 人参 鶏肉 オレンジ				
22 火	1回食	7倍粥 スープ 白和え さつま芋マッシュ	お粥、うどん汁(離) 白和え さつま芋マッシュ りんご	軟飯、うどん汁(離) 豆腐ハンバーグ さつま芋スティック りんご
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 ほうれん草 さつま芋 うどん 島豆腐 人参 さつま芋 りんご 鶏レバー				
23 水	<h2>勤労感謝の日</h2>			
24 木	1回食	7倍粥 スープ トマトのしらす和え 小松菜ペースト	お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 トマトのしらす和え	ビビンバ丼(離) みそ汁(豆腐) トマトのしらす和え みかん
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 しらす干し トマト 小松菜 島豆腐 牛肉 みかん				
25 金	1回食	7倍粥 スープ プロッコリーぺースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(じゃが芋) 鮭のとろみあんかけ プロッコリーのツナ和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(じゃが芋、わかめ) 鮭のとろみあんかけ プロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 プロッコリー じゃが芋 鮭 プロッコリー トマト シーチキン ひきわり納豆 わかめ オレンジ				
26 土	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し 小松菜ペースト	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり	豚丼(離) みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうりスティック オレンジ
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 納豆 小松菜 キャベツ 玉葱 人参 きゅうり 豚肉 わかめ オレンジ				
28 月	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり りんご	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	おにぎり
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 ささみ 玉葱 きゅうり りんご わかめ 豚肉				
29 火	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト	お粥、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え	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 みかん
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 白身魚 ほうれん草 ゆし豆腐 人参 ひきわり納豆 さつま芋 みかん				
30 水	1回食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え さつま芋マッシュ	お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのツナ和え りんご	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、りんご
	2回食		おじや	おにぎり
(使用食材) 米 しらす干し 人参 さつま芋 島豆腐 きゅうり シーチキン りんご ごぼう 豚ひき肉				

### ●生活リズムの確認を!

- ・早寝早起きをすると、自律神経が正常に働いて消化酵素の働きもよくなります。子どもの成長、発達には3回の離乳食から栄養をしっかり摂ることが重要です。色々な体験や活動を増やし、「お腹が空く」という環境作りも大切です。寒くなるにつれて、感染症等により体調も崩しやすくなっています。今一度生活リズムを見直し、免疫機能の向上と健康な体づくりを心掛けていきましょう！

