

# 献立表

2022/11月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	火	おこわ(栗・鶏肉),みそ汁(はくさい・たまねぎ),赤魚の煮つけ,ほうれん草の白和え(にんじん・ごま),みかん	牛乳,人参ヒラヤーチー
02	水	ハリハリわかめ御飯,ポークビーンズ(汁椀),小松菜のツナあえ(キャベツ),ヤクルト	牛乳,さつま芋の天ぷら
03	木	<b>※ 文化の日(休園)</b>	
04	金	御飯,小松菜のみそ汁(こまつな・あげ),わかさぎのかりん揚げ,れんこんのきんぴら(豚肉) みかん	ジュア,ジュシーおにぎり(よもぎ)
05	土	あんかけうどん(ささみ),じゃがいも(塩こんぶ),バナナ	麦茶,菓子パン
07	月	豆腐のすまし風煮,御飯,さばの塩焼き,モーウイの梅あえ(きゅうり),みかん	牛乳,大学芋(ごま)
08	火	御飯,みそ汁(じゃが芋・たまねぎ),鶏肉のマーマレード焼き,キャベツとほうれん草の塩ごま和え,バナナ	牛乳,菜飯おにぎり(さけ)
09	水	御飯,みそ汁(チンゲン菜・あげ),魚のマヨネーズ焼き,ブロッコリー・もやしのソテー,りんご	牛乳,にんじんボンデケーショ
10	木	<b>★お弁当会</b>	
11	金	御飯,豆乳汁(キャベツ),白身魚とさつま芋のケチャップ煮,いんげんのツナあえ,みかん	牛乳,キャロットゼリー(寒天),おやつ小魚(ごま)
12	土	豚肉チャーハン,ビーフンスープ(五目),ほうれん草のナムル,バナナ	麦茶,菓子パン
14	月	さけとひじきの混ぜごはん,五目汁(さといも・だいこん),かぼちゃのそぼろあんかけ,オレンジ	牛乳,スイートポテト(りんご・米粉)
15	火	★七五三メニュー 黒米,中味汁,魚てんぷら,クーブイリチー,みかん	保育乳,黒糖アガラサー
16	水	御飯,わかめスープ(もやし),厚揚げの中華煮,バイクドじゃが(あおのり),かき	ジュア,おにぎり(さけわかめ・ごま)
17	木	菜飯(からし菜),けんちん汁,さばと玉ねぎのみそ煮,さつま芋の煮物(昆布),なし	牛乳,ビーフン
18	金	御飯,みそ汁(じゃがいも・小松菜),マーボー豆腐,かぶときゅうりのサラダ,みかん	ヨーグルト,ウエハース
19	土	キッズピビンバ(ごま),はるさめスープ(五目),バナナ	麦茶,菓子パン
21	月	御飯,すまし汁(こまつな・えのき),豆腐のコーンみそ焼き,筑前煮,りんご	牛乳,おにぎり(みそおにぎり)
22	火	御飯,みそ汁(かぼちゃ・ねぎ),鶏ささみのにんじんドレッシング,ひじきの煮物,みかん	牛乳,米粉ドーナツ・おからバナナ
23	水	<b>※ 勤労感謝の日(休園)</b>	
24	木	御飯,野菜コーンスープ(さつまいも),ミートローフ(かぼちゃ・れんこん),蒸し野菜のサラダ,みかん	★お誕生会 牛乳,誕生ケーキ
25	金	御飯,みそ汁(だいこん・油揚げ),豚肉のすき焼き風煮物,さわらのコーンマヨネーズ焼き,かき	牛乳,焼きいも
26	土	沖縄そば,豆腐のサラダ(ほうれん草),バナナ	麦茶,菓子パン
28	月	きのこクリームライス,ゆでブロッコリー,にんじんのじゃこあえ,フルーツカクテル(キウイ・もも)	牛乳,ホットケーキ(南瓜)
29	火	御飯,みそ汁(さつま芋・ねぎ),さばのみぞれ煮,人参しりしり,みかん	牛乳,米粉お好みもち
30	水	御飯,みそ汁(しめじ・ねぎ),凍り豆腐とひき肉の煮物,かぼちゃ(蒸し),バナナ	牛乳,いなりずし

	Iカロリー kcal	たんぱく g	脂質 g	加ゆめ mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	557	21.5	15.9	293	3.1	249	0.42	0.44	41	6.3	1.6
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	97	94	100	114	124	115	135	122	186	175	100
3才未満児	480	19.4	15.7	305	2.7	206	0.36	0.43	30	4.7	1.3
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	104	105	123	144	117	110	144	154	150	142	87

## 献立表

2022年11月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
01(火)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれんそう・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草・人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(はくさい・たまねぎ) ほうれん草・人参煮 白身魚煮	人参のおかゆ みかん
02(水)	10倍粥 じゃがいも・にんじんペースト かつおだし汁	全粥 じゃがいも・にんじんつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 じゃがいも・にんじん煮 かつおだし汁 豚肉煮	さつま芋かゆ
03(木)	※ 文化の日(休園)			
04(金)	10倍粥 かつおだし汁 ブロッコリー・キャベツペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリー・キャベツつぶし煮	硬粥 みそ汁(もやし・豆腐) ブロッコリー・キャベツ煮	野菜かゆ みかん
05(土)	10倍粥 はくさい・にんじんペースト 昆布だし汁	全粥(納豆) はくさい・にんじんつぶし煮 昆布だし汁	硬粥(納豆) はくさい・にんじん煮 すまし汁	ミルク粥
07(月)	10倍粥 かつおだし汁 こまつな・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 こまつな・にんじんつぶし煮	硬粥 すまし汁(豆腐・こまつな) こまつな・にんじん煮	さつま芋煮 みかん
08(火)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ・ほうれんそうペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツとほうれん草つぶし煮	硬粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鶏肉煮 キャベツとほうれん草煮	青菜かゆ バナナ
09(水)	10倍粥 かつおだし汁 ブロッコリーとさつま芋ペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリーとさつま芋つぶし煮	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・さつまいも) 白身魚煮 ブロッコリーとさつま芋煮	マッシュポテト
10(木)	★ お弁当会			
11(金)	10倍粥 野菜だし汁 さつま芋とにんじんペースト	全粥 野菜だし汁 さつま芋とにんじんつぶし煮	硬粥 豆乳汁(キャベツ・チンゲン菜・さつまいも) 白身魚煮 さつま芋とにんじん煮	人参かゆ
12(土)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草と玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草と玉ねぎつぶし煮	硬粥 ビーフンスープ ほうれん草と玉ねぎ煮	ミルク粥
14(月)	10倍粥 かつおだし汁 かぼちゃとブロッコリーペースト	全粥 かつおだし汁 かぼちゃとブロッコリーつぶし煮 豆腐煮	硬粥 野菜汁(さといも・だいこん) かぼちゃとブロッコリー煮 豆腐煮	ひじきのお粥 オレンジ
15(火)	10倍粥 かつおだし汁 こまつな・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 こまつな・にんじんつぶし煮	硬粥 豆腐みそ汁(こまつな) こまつな・にんじん煮 白身魚煮	きな粉かゆ みかん
16(水)	10倍粥 野菜だし汁 玉ねぎと人参ペースト	全粥 野菜だし汁 玉ねぎと人参つぶし煮 納豆煮	硬粥 野菜スープ(もやし・じゃがいも) 玉ねぎと人参煮 納豆煮	コーンのお粥

2022年11月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
17(木)	10倍粥 かつおだし汁 たまねぎ・こまつなペースト	菜粥(全粥) 豆腐汁 たまねぎ・こまつなつぶし煮	菜粥(硬粥) 豆腐汁(だいこん・にんじん) たまねぎ・こまつな煮	野菜かゆ
18(金)	10倍粥 かつおだし汁 じゃがいも・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 じゃがいも・にんじんつぶし煮	硬粥 かつおだし汁 じゃがいも・にんじん煮	人参のおかゆ みかん
19(土)	10倍粥 こまつな・キャベツペースト かつおだし汁	全粥 こまつな・キャベツつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 こまつな・キャベツ煮 はるさめスープ	ミルク粥
21(月)	10倍粥 かつおだし汁 こまつな・たまねぎペースト	全粥 豆腐汁 こまつな・たまねぎつぶし煮	硬粥 豆腐汁(こまつな) こまつな・たまねぎ煮	みそかゆ
22(火)	10倍粥 かつおだし汁 南瓜と人参ペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜と人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・さやえんどう) 南瓜と人参煮 鶏ささみ煮	南瓜煮 みかん
23(水)	※ 勤労感謝の日(休園)			
24(木)	10倍粥 かつおだし汁 こまつな・たまねぎペースト	全粥 かつおだし汁 こまつな・たまねぎつぶし煮 豆腐煮	硬粥 コーンスープ こまつな・たまねぎ煮 豆腐煮	野菜かゆ みかん
25(金)	10倍粥 かつおだし汁 ブロッコリー・にんじんペースト	さつまいも粥(全粥) かつおだし汁 ブロッコリー・にんじんつぶし煮	さつまいも粥(硬粥) みそ汁(豆腐・だいこん) ブロッコリー・にんじん煮 豚肉煮	さつまいもマッシュ
26(土)	10倍粥 かつおだし汁 きゃべつと人参煮	全粥 豆腐汁 きゃべつと人参つぶし煮	硬粥 豆腐汁 きゃべつと人参煮	ミルク粥
28(月)	10倍粥 野菜だし汁 にんじん・ブロッコリーペースト	全粥 野菜だし汁 にんじん・ブロッコリーつぶし煮	硬粥 野菜汁(たまねぎ・じゃがいも) にんじん・ブロッコリー煮 豚肉煮	南瓜のおかゆ
29(火)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれんそう・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれんそう・にんじんつぶし煮	硬粥 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) ほうれんそう・にんじん煮 白身魚煮	野菜かゆ みかん
30(水)	10倍粥 昆布だし汁 たまねぎ・かぼちゃペースト	全粥 昆布だし汁 たまねぎ・かぼちゃつぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁(なす・たまねぎ) たまねぎ・かぼちゃ煮 豆腐煮	かつおだし粥 バナナ

※ 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、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。

※ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。