



令和3年
11月

献立表



ここわ保育園

月	火	水	木	金	土
1 ごはん 豚なすみそ炒め ごま和え 大根スープ 保育乳 黒糖蒸しパン 保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳 米/白ごま/○米粉 なす/玉ねぎ/人参/ピーマン キャベツ/小松菜/大根 えのきたけ/ねぎ	2 ごはん 魚のケチャップあん 切干大根のひじき炒め キャベツスープ 保育乳 梅おかかおにぎり 保育乳/白身魚 油揚げ/○花かつお 米/じゃがいも/○米	3  文化の日 	4 ごはん 鮭のごま焼き きんぴら なめこのみそ汁 保育乳 もろこしおにぎり 保育乳/鮭/豚肉 油揚げ/○ウインナー 米/黒ごま じゃがいも/○米 ごぼう/人参/小松菜 なめこ/コーン	5 ごはん 松風焼き コーンキャベツ アーサのおつゆ 保育乳 きな粉クッキー 黄桃 保育乳/鶏肉/ゆし豆腐 ○大豆粉/○豆乳/○きな粉 米/白ごま/○米粉 玉ねぎ/キャベツ/人参 コーン/アーサ/○黄桃	6 マーボー丼ぶり 青菜みそ汁 パイナップル おかかおにぎり 豆腐/豚肉/○花かつお 米/○米/○白ごま 長ネギ/人参/にんにく しいたけ/小松菜/ねぎ えのきたけ/パイナップル
8 ごはん 厚揚げケチャップ オクラ昆布 キャベツとしめじのみそ汁 保育乳 あずきケーキ みかん 保育乳/鶏肉/厚揚げ ちくわ/○大豆粉/○豆乳 米/○米粉 玉ねぎ/人参/エリンギ オクラ/きゅうり/塩こんぶ キャベツ/しめじ/○みかん	9 ごはん 鮭のタルタルソース 高野豆腐の煮物 えのきスープ 保育乳 みそおにぎり 保育乳/鮭/高野豆腐 油揚げ/○ツナ缶 米/○米 玉ねぎ/クリームコーン缶 パセリ/人参/えのきたけ キャベツ/○のり	10 ごはん しょうが焼き フライドポテト 小松菜のみそ汁 保育乳 シリアルスナック 保育乳/豚肉 米/じゃがいも ○玄米フレーク 玉ねぎ/人参/小松菜 赤黄ピーマン/しめじ/切干大根 ○コーンフレーク/○マッシュマロ	11 ごはん 魚と玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーサラダ はるさめスープ 保育乳 人参昆布おにぎり 保育乳/白身魚 米/○米/○白ごま 玉ねぎ/小松菜/えのきたけ 春雨/トマト コーン/人参/○塩昆布	12 ごはん ドライカレー ナムル ポテトスープ 保育乳 芋かりんとう オレンジ 保育乳/豚ひき肉 豆腐/ツナ缶 米/じゃがいも ○さつま芋/○黒ごま 玉ねぎ/人参/ピーマン 切干大根/コーン きゅうり/わかめ/○オレンジ	13 豚どん わかめスープ バナナ ゆかりおにぎり 豚肉/ちくわ 米/○米 玉ねぎ/ごぼう/人参 ねぎ/えのきたけ/わかめ バナナ/○ゆかりふりかけ
15 ごはん ハンバーグ 小松菜ツナ和え コーンスープ 保育乳 0・1・2歳児 くずもち(きな粉蒸しパン) 保育乳/豚肉/ツナ缶 ○豆乳/○きな粉/○大豆粉 米/じゃがいも 玉ねぎ/にんにく/小松菜 人参/ねぎ/コーン	16 ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンフルー 野菜みそ汁 保育乳 わかめおにぎり 保育乳/白身魚/豚肉 米/白ごま じゃがいも/○米 もずく/キャベツ/もやし 人参/ねぎ/ごぼう こんにゃく/○わかめ	17 ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 豆腐のスープ 保育乳 ごまクッキー バナナ 保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも/すりごま ○米粉/○黒ごま 人参/玉ねぎ/しらたき キャベツ/きゅうり/えのきたけ ねぎ/わかめ/○バナナ	18 ごはん サーモン豆乳シチュー わかめスープ りんご 保育乳 ゆかりおにぎり 保育乳/豆乳/鮭 米/じゃがいも 白ごま/○米 人参/玉ねぎ/小松菜/しめじ わかめ/コーン/りんご ○ゆかりふりかけ/○のり	19 ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の旨煮 豆腐と青菜のみそ汁 保育乳 抹茶ケーキ かき 保育乳/鶏肉/油揚げ 豆腐/○大豆粉/○豆乳 米/○米粉 切干大根/人参/しめじ 小松菜/○抹茶/○かき	20 そぼろ丼ぶり 豆腐みそ汁 黄桃 青菜おにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/○米/○白ごま 小松菜/人参/コーン しょうが/わかめ/黄桃 ○青菜ふりかけ
22 ごはん 肉とうふ煮 きゅうりの昆布和え コーンと小松菜のスープ 保育乳 ココア蒸しパン パイン 保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳 米/白ごま/○米粉 玉ねぎ/えのきたけ/しらたき きゅうり/キャベツ/塩こんぶ コーン/小松菜/○ココア/○パイン	23 勤労感謝の日 	24 野菜ラーメン ちくわ磯辺揚げ オレンジ 保育乳 きな粉ドーナツ 保育乳/豚肉/ちくわ ○豆腐/○きな粉 ライスパスタ/○米粉 キャベツ/もやし 人参/赤ピーマン/にら 青のり/オレンジ	25 ごはん 魚のみそマヨ 春雨チャンフルー きのこのスープ 保育乳 きつねおにぎり 保育乳/白身魚/豚肉/○油揚げ 米/すりごま/○米/○白ごま 玉ねぎ/春雨/キャベツ 人参/ピーマン/えのきたけ しめじ/しいたけ	26 お弁当会 保育乳 きな粉トースト 保育乳/○きな粉 米/○米粉/○タピオカ粉 	27 しょうが焼き丼ぶり すまし汁 オレンジ わかめおにぎり 豚肉/油揚げ 米/○米 玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ しょうが/わかめ/オレンジ
29 ごはん 鶏肉と大根の煮物 オクラサラダ ゆし豆腐 保育乳 みかんゼリー りんご 保育乳/鶏肉/鮭 米/白ごま/じゃがいも オクラ/人参/コーン缶 玉ねぎ/大根/長ネギ オレンジジュース/○りんご	30 ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーごま炒め 豚肉スープ 保育乳 ピラフおにぎり 保育乳/鮭/豚肉/○豚肉 米/すりごま ブロッコリー/人参/小松菜 えのきたけ/○玉ねぎ/○ピーマン	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>昼食</p> <hr/> <p>おやつ</p> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p>(黄) 熱や力になる食材</p> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> <p>○おやつ食材</p>  </div>			

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



令和3年
11月

献立表【離乳食】



ここわ保育園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6か月頃	7・8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
1 ミルク/豆腐	2 ミルク/白身魚	3 文化の日	4 ミルク/白身魚	5 ミルク/豆腐/鶏肉	6 ミルク/豆腐
米	米/じゃがいも		米/じゃがいも	米	米
玉ねぎ/人参/小松菜 大根/キャベツ	人参/キャベツ えのきたけ		人参/小松菜 ごぼう	玉ねぎ/人参 キャベツ/アーサ	人参/小松菜 えのきたけ
8 ミルク/豆腐	9 ミルク/白身魚	10 ミルク/豆腐/豚肉	11 ミルク/白身魚	12 ミルク/豆腐	13 ミルク/豆腐
米	米	米/じゃがいも	米	米/じゃがいも さつまいも	米
玉ねぎ/人参 キャベツ/オクラ	玉ねぎ/人参 キャベツ えのきたけ	小松菜/パプリカ 玉ねぎ/人参	玉ねぎ/小松菜 人参/トマト えのきたけ	玉ねぎ/人参 きゅうり/わかめ	玉ねぎ/わかめ えのきたけ/人参
15 ミルク/豆腐/豚肉	16 ミルク/白身魚	17 ミルク/豆腐	18 ミルク/白身魚	19 ミルク/豆腐/鶏肉	20 ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米/じゃがいも	米	米/じゃがいも	米	米
玉ねぎ/人参 小松菜/ねぎ	キャベツ/人参 もやし/わかめ	玉ねぎ/人参 キャベツ/きゅうり えのきたけ	人参/小松菜 玉ねぎ	小松菜/人参 玉ねぎ/しめじ	小松菜/人参 わかめ
22 ミルク/豆腐	23 勤労感謝の日	24 ミルク/豆腐/豚肉	25 ミルク/白身魚	26 ミルク	27 ミルク/豆腐
米	 みんなありがとう!!	米	米	米	米
玉ねぎ/きゅうり キャベツ/人参/小松菜		キャベツ/人参 赤ピーマン/もやし	人参/ピーマン キャベツ/玉ねぎ	 小松菜/人参	玉ねぎ/人参 小松菜/わかめ
29 ミルク/豆腐	30 ミルク/白身魚	 ◎お弁当会◎ 11月26日(金) 			
米/じゃがいも	米				
人参/玉ねぎ 大根/オクラ	ブロッコリー ピーマン/小松菜 えのきたけ/人参				

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。