



令和4年
11月

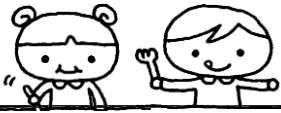
献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土	
	1 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/豚肉 油揚げ/○花かつお 米/じゃがいも/○米 切干大根/ひじき/人參 玉ねぎ/キャベツ/えのきたけ ○梅干し/○味付けのり	2 野菜ラーメン ちくわ磯辺揚げ オレンジ 保育乳 きな粉ケーキ 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 人參/赤ピーマン/にら 青のり/オレンジ	3 文化の日 	4 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 人參/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	5 マーボー丼ぶり 青菜みそ汁 パン おかかおにぎり 豆腐/豚肉/○花かつお 米/○米/○白ごま 長ネギ/人參/にんにく しいたけ/小松菜/ねぎ えのきたけ/パン	
	7 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/人參/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	8 ごはん 魚のタルタル焼き 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/白身魚/豚肉 高野豆腐/油揚げ/○ソナ缶 米/○米 玉ねぎ/クリームコーン缶 パセリ/人參/えのきたけ 小松菜/○のり	9 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/人參/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	10 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 人參昆布おにぎり 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/人參/○塩昆布	11 ごはん 松風焼き コーンキャベツ ゆし豆腐 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/人參 コーン/わかめ/○黄桃	12 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/人參 ねぎ/えのきたけ/わかめ バナナ/○ゆかり/ふりかけ
	14 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/○パン	15 ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャップルー 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 人參/ねぎ/ごぼう こんにゃく/○わかめ	16 ごはん ドライカレー ナムル ポテトスープ 保育乳 ◎芋天ぷら/オレンジ 保育乳/豚/ひき肉 豆腐/ツナ缶 米/じゃがいも ○紅イモ/○米粉 玉ねぎ/人參/ピーマン 切干大根/コーン きゅうり/わかめ/○オレンジ	17 ごはん 魚のごま焼き 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/白身魚/豚肉 油揚げ/○ウインナー 米/黒ごま じゃがいも/○米 ごぼう/人參/小松菜 なめこ/○コーン	18 お弁当会 保育乳 パンケーキ/バナナ 保育乳/○大豆粉/○豆乳 ○米粉 ○バナナ	19 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/人參/コーン しょうが/わかめ/黄桃 ○青菜ふりかけ
	21 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 くすもち(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 人參/ねぎ/コーン	22 ごはん 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/鶏肉 米/じゃがいも 白ごま/○米 人參/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	23 勤労感謝の日 	24 ごはん 魚のみそマヨ 春雨チャンフル 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 人參/ピーマン/えのきたけ しめじ/しいたけ	25 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/人參/しめじ 小松菜/○抹茶/○かき	26 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/人參/小松菜/しめじ しょうが/わかめ/オレンジ
	28 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/人參/コーン缶 玉ねぎ/大根/ねぎ オレンジジュース/○りんご	29 ごはん 魚のカレー揚げ 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/白身魚/豚肉/○豚肉 米/すりごま/○米 ブロッコリー/人參 キャベツ/えのきたけ ○玉ねぎ/○ピーマン/○コーン	30 ごはん 豚すみそ炒め 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/人參/ピーマン キャベツ/小松菜/大根 えのきたけ/ねぎ	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 5px;">昼食</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 5px;">おやつ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 5px;">(赤) 血や肉や骨になる食材</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 5px;">(黄) 熱や力になる食材</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 5px;">(緑) 体の調子を整える食材</div> <div style="text-align: center;">○おやつ時の食材</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4年

11月 献立表【離乳食】



ここわ認定こども園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6カ月頃	7・8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
(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/白身魚	2 ミルク/豆腐	3 文化の日 	4 ミルク/豆腐	5 ミルク/豆腐
	米/じゃがいも	ライスパスタ/米		米/じゃがいも	米
	人参/キャベツ 玉ねぎ/えのきたけ	キャベツ/もやし 人参/パプリカ		玉ねぎ/人参 きゅうり/わかめ	人参/小松菜 えのきたけ
7 ミルク/豆腐	8 ミルク/白身魚	9 ミルク/豆腐	10 ミルク/白身魚	11 ミルク/豆腐	12 ミルク/豆腐
米	米	米/じゃがいも	米	米	米
玉ねぎ/人参 キャベツ/きゅうり	玉ねぎ/人参 小松菜 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 キャベツ/わかめ	玉ねぎ/人参 キャベツ/きゅうり えのきたけ
14 ミルク/豆腐	15 ミルク/白身魚	16 ミルク/豆腐	17 ミルク/白身魚	18 ミルク 	19 ミルク/豆腐
米	米/じゃがいも	米/じゃがいも さつまいも	米/じゃがいも	米	米
玉ねぎ/きゅうり キャベツ/人参/小松菜	キャベツ/人参 もやし/わかめ	玉ねぎ/人参 きゅうり/わかめ	玉ねぎ/人参 小松菜	人参/玉ねぎ	小松菜/人参 わかめ
21 ミルク/豆腐	22 ミルク/白身魚	23 勤労感謝の日 	24 ミルク/白身魚	25 ミルク	26 ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米/じゃがいも	人参/ピーマン キャベツ/玉ねぎ	米	米	米
玉ねぎ/人参 小松菜	人参/玉ねぎ 小松菜/しめじ	小松菜/人参 しめじ	人参/玉ねぎ キャベツ/わかめ		
28 ミルク/豆腐	29 ミルク/白身魚	30 ミルク/豆腐			
米/じゃがいも	米	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	玉ねぎ/人参 キャベツ/大根			

◎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。