

11月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

3歳未満児 エネルギー 451kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.1g  
 3歳以上児 エネルギー 583kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.7g

発行日：令和5年10月吉日  
 作成者：管理栄養士 高瀬

| 日曜   | 昼食   | おやつ  | 赤:血や肉になる            | 黄:熱や力となる                                       | 緑:調子をととのえる  |
|------|--|--|---------------------|--|---|
| 1 水  | ごはん<br>玉ねぎの味噌汁<br>からあげ<br>キャベツのごま和え                            | 牛乳(午前)<br>クラッカー<br>牛乳(午後)<br>★しらすトースト            | 牛乳・鶏肉・しらす干し         | クラッカー・米・小麦粉・なたね油・さとう・ごま・食パン・卵なしマヨネーズ           | たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・キャベツ・あおのり                             |
| 2 木  | ごはん<br>白菜の味噌汁<br>かれのい煮つけ<br>じゃがいもきんぴら                          | 牛乳(午前)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>りんごのタルト              | 牛乳・かれい・ちくわ          | せんべい・米・さとう・じゃがいも・こんにやく・ごま油・ごま・タルト              | はくさい・たまねぎ・にんじん・しょうが                                     |
| 3 金  | 文化の日   |  |                     |  |   |
| 4 土  | お弁当  | 麦茶<br>せんべい(午前)<br>麦茶<br>せんべい(午後)                 |                     |  |   |
| 6 月  | 和風パスタ<br>大根スープ<br>カミカミサラダ                                      | 牛乳(午前)<br>ビスケット<br>牛乳(午後)<br>★鮭おにぎり              | 牛乳・ツナ・ベーコン・鮭フレーク    | ビスケット・スパゲティ・オリーブ油・さとう・卵なしマヨネーズ                 | たまねぎ・ねぎ・ぶなしめじ・だいこん・キャベツ・にんじん・コーン                        |
| 7 火  | ごはん<br>もやしの味噌汁<br>松風焼き<br>ひじきの煮物                               | 牛乳(午前)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>★焼き芋                 | 牛乳・鶏肉               | せんべい・米・パン粉・片栗粉・さとう・ごま・赤こんにやく・ごま油・さつまいも         | りょくとうもやし・にんじん・ねぎ・たまねぎ・しょうが・ひじき・グリーンピース                  |
| 8 水  | ごはん<br>えのきの味噌汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>ポテトサラダ                          | 牛乳(午前)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>★ココアトースト             | 牛乳・豚肉・ハム            | せんべい・米・焼きふ・さとう・じゃがいも・卵なしマヨネーズ・食パン・バター          | えのきたけ・にんじん・たまねぎ・しょうが・枝豆                                 |
| 9 木  | ごはん<br>芋煮汁<br>さわらの西京焼き<br>ほうれん草の磯和え                            | 牛乳(午前)<br>ウエハース<br>牛乳(午後)<br>★お麩スナック             | 牛乳・豚肉・さわら           | ウエハース・米・さといも・板こんにやく・さとう・焼きふ・グラニュー糖・バター         | にんじん・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう・りょくとうもやし・焼きのり                        |
| 10 金 | ハヤシライス<br>コーンサラダ<br>バナナ  | 牛乳(午前)<br>クラッカー<br>牛乳(午後)<br>りんごゼリー<br>ごまなしフィッシュ | 牛乳・牛肉・ごまなしフィッシュ     | クラッカー・米・ハヤシルウ・さとう・なたね油・ゼリー                     | ぶなしめじ・たまねぎ・コーン・にんじん・ブロッコリー・バナナ                          |
| 11 土 | お弁当  | 麦茶<br>ビスケット(午前)<br>麦茶<br>せんべい(午後)                |                     |  |   |
| 13 月 | ごはん<br>玉ねぎの味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>マカロニサラダ                           | 牛乳(午前)<br>ビスケット<br>牛乳(午後)<br>★チーズ蒸しパン            | 牛乳・高野豆腐・ハム・チーズ      | ビスケット・米・さとう・マカロニ・卵なしマヨネーズ・ホットケーキミックス・なたね油      | たまねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース・しいたけ・きゅうり                          |
| 14 火 | ごはん<br>じゃがいもの味噌汁<br>鶏肉と大根の照り煮<br>五色和え                          | 牛乳(午前)<br>クラッカー<br>牛乳(午後)<br>★マカロニきなこ            | 牛乳・鶏肉・きな粉           | クラッカー・米・じゃがいも・こんにやく・さとう・なたね油・マカロニ              | たまねぎ・にんじん・だいこん・しょうが・こまつな・りょくとうもやし・ぶなしめじ・コーン             |
| 15 水 | ごはん<br>わかめスープ<br>八宝菜<br>もやしナムル                                 | 牛乳(午前)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>柿<br>おしゃぶり昆布         | 牛乳・豚肉・えび            | せんべい・米・片栗粉・ごま油・ごま                              | たまねぎ・わかめ・にんじん・青ピーマン・はくさい・たけのこ・しいたけ・しょうが・りょくとうもやし・かき・こんぶ |
| 16 木 | ごはん<br>キャベツの味噌汁<br>さばの竜田揚げ<br>炒り豆腐                             | 牛乳(午前)<br>ウエハース<br>牛乳(午後)<br>マリー                 | 牛乳・さば・木綿豆腐          | ウエハース・米・片栗粉・なたね油・さとう・ごま油・マリー                   | キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが・しいたけ・グリーンピース                        |
| 17 金 | 【食育の日】「大阪府の郷土料理」<br>関西風きつねうどん<br>白菜のゆかり和え<br>お好み焼き             | 牛乳(午前)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>★鶏そぼろおにぎり            | 牛乳・油揚げ・鶏卵・豚肉・削り節・鶏肉 | せんべい・うどん・さとう・小麦粉・なたね油・卵なしマヨネーズ・米               | ねぎ・にんじん・はくさい・にんじん・ゆかり・キャベツ・ねぎ・あおのり                      |
| 18 土 | お弁当  | 麦茶<br>ビスケット(午前)<br>麦茶<br>せんべい(午後)                |                     |  |   |
| 20 月 | ごはん<br>玉ねぎの味噌汁<br>厚揚げの卵とじ<br>きんぴらごぼう                           | 牛乳(午前)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>★ジャムサンドクラッカー         | 牛乳・厚揚げ・鶏卵           | せんべい・米・さとう・なたね油・赤こんにやく・ごま油・ごま・クラッカー            | たまねぎ・にんじん・ねぎ・ごぼう・ブルーベリージャム                              |
| 21 火 | ごはん<br>白菜の味噌汁<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根の煮物                            | 牛乳(午前)<br>ビスケット<br>牛乳(午後)<br>フライドポテト             | 牛乳・鮭・油揚げ            | ビスケット・米・ごま油・さとう・フライドポテト・なたね油                   | はくさい・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん                                  |
| 22 水 | 食パン<br>クリームシチュー<br>コールスローサラダ<br>みかん缶                           | 牛乳(午前)<br>クラッカー<br>牛乳(午後)<br>★おおか昆布おにぎり          | 牛乳・鶏肉・かつお節          | クラッカー・食パン・じゃがいも・シチュールウ・さとう・なたね油・米              | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・コーン・みかん缶詰・塩昆布                    |
| 23 木 | 勤労感謝の日   |  |                     |  |   |
| 24 金 | 【お誕生日会】【和食の日】<br>わかめごはん(麦ごはん)<br>しめじの味噌汁<br>肉じゃが<br>キャベツの塩昆布和え | 牛乳(午前)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>★二色おはぎ               | 牛乳・豚肉・きな粉・つぶあん      | せんべい・米・おむぎ・じゃがいも・しらたき・さとう                      | 炊き込みわかめ・ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・りょくとうもやし・塩昆布       |
| 25 土 | お弁当  | 麦茶<br>せんべい(午前)<br>麦茶<br>せんべい(午後)                 |                     |  |   |
| 27 月 | ごはん<br>麩の味噌汁<br>さばの塩焼き<br>ほうれん草の納豆和え                           | 牛乳(午前)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>★焼きそば                | 牛乳・さば・納豆・豚肉・かつお節    | せんべい・米・焼きふ・中華めん・ごま油                            | たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・切干しだいこん・にんじん・りょくとうもやし・あおのり             |
| 28 火 | ごはん<br>中華スープ<br>ホイコーロー<br>春雨サラダ                                | 牛乳(午前)<br>クラッカー<br>牛乳(午後)<br>★スイートポテト            | 牛乳・豚肉・ハム            | クラッカー・米・ごま油・さとう・片栗粉・春雨・卵なしマヨネーズ・さつまいも・バター      | たまねぎ・りょくとうもやし・コーン・わかめ・キャベツ・にんじん・きゅうり                    |
| 29 水 | ごはん<br>かぼちゃの味噌汁<br>やみつきチキン<br>白菜の浅漬け                           | 牛乳(午前)<br>せんべい<br>牛乳(午後)<br>★黒みつ豆乳寒天             | 牛乳・鶏肉・豆乳            | せんべい・米・さとう・卵なしマヨネーズ・ごま・黒砂糖                     | かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・はくさい・きゅうり・寒天                             |
| 30 木 | ごはん<br>大根の味噌汁<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>ジャーマンポテト                         | 牛乳(午前)<br>ビスケット<br>牛乳(午後)<br>★レーズンスコーン           | 牛乳・鮭・ベーコン           | ビスケット・米・卵なしマヨネーズ・じゃがいも・なたね油・ホットケーキミックス・さとう・バター | だいこん・にんじん・わかめ・たまねぎ・レーズン                                 |

※材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。※卵はすべて完全に加熱した状態で提供致します(加工品含む)。  
 ※午前のおやつは未満児のみの提供です。★印のおやつは手作りです。  
 19日は食育(しょくいく)の日です。今月は「大阪府の郷土料理」を提供します。

# 献立表

令和 05年11月(離乳食後期)

施設名 石山くじら保育園

| 日付        | 献立名    |                                | 食品名        |
|-----------|--------|--------------------------------|------------|
|           | 午前おやつ  | 午後おやつ                          |            |
| 1<br>(水)  | ・せんべい  | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・キャベツの煮物  | ★しらすトースト   |
| 2<br>(木)  | ・せんべい  | ・おかゆ・白菜の味噌汁・かれの煮付け・じゃがいもと人参の煮物 | ・ビスケット     |
| 3<br>(金)  | 文化の日   |                                |            |
| 4<br>(土)  | ・せんべい  | お弁当                            | ・せんべい      |
| 6<br>(月)  | ・ビスケット | ・野菜うどん・豆腐と人参の煮物・大根の煮物          | ★鮭がゆ       |
| 7<br>(火)  | ・せんべい  | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏バーグ・ひじきの煮物       | ★やきいも      |
| 8<br>(水)  | ・せんべい  | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豚肉の野菜煮・じゃがいもの煮物   | ★シュガートースト  |
| 9<br>(木)  | ・ウエハース | ・おかゆ・里芋のすまし汁・さわらの味噌煮・ほうれん草の煮物  | ★お麩スナック    |
| 10<br>(金) | ・せんべい  | ・おかゆ・牛肉の野菜煮・ブロッコリーと人参の煮物・バナナ   | ・ビスケット     |
| 11<br>(土) | ・せんべい  | お弁当                            | ・せんべい      |
| 13<br>(月) | ・ビスケット | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・高野豆腐の煮物・マカロニ煮     | ★蒸しパン      |
| 14<br>(火) | ・せんべい  | ・おかゆ・じゃがいもの味噌汁・鶏肉と大根の煮物・小松菜の煮物 | ★マカロニきなこ   |
| 15<br>(水) | ・せんべい  | ・おかゆ・オニオンスープ・豚肉の野菜煮・白菜の煮物      | ・柿         |
| 16<br>(木) | ・ウエハース | ・おかゆ・キャベツの味噌汁・たらのだし煮・人参の煮物     | ・ビスケット     |
| 17<br>(金) | ・せんべい  | ・煮込みうどん・白菜の煮物・お好み焼き風           | ★鶏そぼろがゆ    |
| 18<br>(土) | ・せんべい  | お弁当                            | ・せんべい      |
| 20<br>(月) | ・せんべい  | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豆腐の煮物・人参の煮物       | ・ビスケット     |
| 21<br>(火) | ・ビスケット | ・おかゆ・白菜の味噌汁・鮭のだし煮・切り干し大根の煮物    | ★ポテトスティック  |
| 22<br>(水) | ・せんべい  | ・食パン・野菜スープ・鶏肉と人参の煮物・じゃがいもの煮物   | ★おかががゆ     |
| 23<br>(木) | 勤労感謝の日 |                                |            |
| 24<br>(金) | ・せんべい  | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・肉じゃが・キャベツの煮物      | ★きなこがゆ     |
| 25<br>(土) | ・せんべい  | お弁当                            | ・せんべい      |
| 27<br>(月) | ・せんべい  | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・ほうれん草と納豆の煮物・人参の煮物 | ★肉うどん      |
| 28<br>(火) | ・せんべい  | ・おかゆ・オニオンスープ・豚肉の野菜煮・人参ときゅうりの煮物 | ★さつまいもきんとん |
| 29<br>(水) | ・せんべい  | ・おかゆ・かぼちゃの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・白菜の煮物   | ・ビスケット     |
| 30<br>(木) | ・ビスケット | ・おかゆ・大根の味噌汁・鮭のだし煮・じゃがいもの煮物     | ・せんべい      |

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。

★印のおやつは、手作りです。

# 献立表

令和 05年11月(離乳食中期)

施設名 石山くじら保育園

| 日付        | 昼食                               | 食品名                                      |
|-----------|----------------------------------|--|
| 1<br>(水)  | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・鶏肉と人参の煮物・キャベツの煮物   | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・鶏肉・キャベツ            |
| 2<br>(木)  | ・おかゆ・白菜のすまし汁・かれのい煮付け・じゃがいもと人参の煮物 | 米・はくさい・たまねぎ・かつお・こんぶだし・かれのい・じゃがいも・にんじん    |
| 3<br>(金)  | 文化の日                             |  |
| 4<br>(土)  | お弁当                              |  |
| 6<br>(月)  | ・野菜うどん・豆腐と人参の煮物・大根の煮物            | うどん・たまねぎ・キャベツ・かつお・こんぶだし・絹ごし豆腐・にんじん・だいこん  |
| 7<br>(火)  | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・野菜のそぼろ煮・人参の煮物      | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・鶏肉                 |
| 8<br>(水)  | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・鶏肉の野菜煮・じゃがいもの煮物    | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・鶏肉・じゃがいも           |
| 9<br>(木)  | ・おかゆ・人参のすまし汁・たらのだし煮・ほうれん草の煮物     | 米・にんじん・かつお・こんぶだし・たら・ほうれんそう               |
| 10<br>(金) | ・おかゆ・鶏肉の野菜煮・ブロッコリーと人参の煮物・バナナ     | 米・鶏肉・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・ブロッコリー・にんじん・バナナ |
| 11<br>(土) | お弁当                              |  |
| 13<br>(月) | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・豆腐の煮物・きゅうりの煮物      | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・豆腐・きゅうり            |
| 14<br>(火) | ・おかゆ・じゃがいものすまし汁・鶏肉と大根の煮物・小松菜の煮物  | 米・じゃがいも・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鶏肉・だいこん・にんじん・こまつな |
| 15<br>(水) | ・おかゆ・オニオンスープ・鶏肉と人参の煮物・白菜の煮物      | 米・たまねぎ・野菜だし・にんじん・かつお・こんぶだし・はくさい・にんじん     |
| 16<br>(木) | ・おかゆ・キャベツのすまし汁・たらのだし煮・人参の煮物      | 米・キャベツ・たまねぎ・かつお・こんぶだし・たら・にんじん            |
| 17<br>(金) | ・煮込みうどん・野菜のそぼろ煮・白菜の煮物            | うどん・にんじん・かつお・こんぶだし・はくさい・にんじん・キャベツ・鶏肉     |
| 18<br>(土) | お弁当                              |  |
| 20<br>(月) | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・豆腐の煮物・人参の煮物        | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・絹ごし豆腐              |
| 21<br>(火) | ・おかゆ・白菜のすまし汁・鮭のだし煮・人参の煮物         | 米・はくさい・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鮭・にんじん             |
| 22<br>(水) | ・食パン・野菜スープ・鶏肉と人参の煮物・じゃがいもの煮物     | 食パン・たまねぎ・キャベツ・野菜だし・鶏肉・にんじん・じゃがいも         |
| 23<br>(木) | 勤労感謝の日                           |  |
| 24<br>(金) | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・肉じゃが・キャベツの煮物       | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・じゃがいも・キャベツ・鶏肉      |
| 25<br>(土) | お弁当                              |  |
| 27<br>(月) | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・ほうれん草と納豆の煮物・人参の煮物  | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・ほうれんそう・納豆          |
| 28<br>(火) | ・おかゆ・オニオンスープ・鶏肉の野菜煮・人参ときゅうりの煮物   | 米・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・キャベツ・にんじん・かつお・こんぶだし・きゅうり  |
| 29<br>(水) | ・おかゆ・かぼちゃのすまし汁・鶏肉と人参の煮物・白菜の煮物    | 米・かぼちゃ・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・はくさい・きゅうり  |
| 30<br>(木) | ・おかゆ・大根のすまし汁・鮭のだし煮・じゃがいもの煮物      | 米・だいこん・にんじん・かつお・こんぶだし・鮭・じゃがいも            |

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。

おやつは後期食から提供します。